

150g	10 <i>miles</i>	3 <i>in</i>	1000g
10 <i>gallons</i>	60g	12 <i>in</i>	7 <i>pints</i>
4 <i>litres</i>	Finish	12 <i>f</i>	45 <i>litres</i>
30 <i>f</i>	7.5 <i>cm</i>	2 <i>oz</i>	10 <i>m</i>
16 <i>km</i>	4 <i>m</i>	25 <i>miles</i>	30 <i>cm</i>
2 <i>lb</i>	40 <i>km</i>	Start	5 <i>oz</i>