



Durchgangszeiten - Zielzeiten - Geschwindigkeit

Zielzeit	5 km in Minuten	10 km	15 km	20 km	HM	25 km	30 km	35 km	40 km	42,195 km	avg speed km/h
1:20	9:30	19:00	28:30	38:00	40:00	47:30	57:00	1:06:30	1:16:00	1:20:00	31,6
1:25	10:05	20:10	30:15	40:20	42:30	50:25	1:00:30	1:10:35	1:20:40	1:25:00	29,8
1:30	10:40	21:20	32:00	42:40	45:00	53:20	1:04:00	1:14:40	1:25:20	1:30:00	28,1
1:35	11:15	22:30	33:45	45:00	47:30	56:15	1:07:30	1:18:45	1:30:00	1:35:00	26,7
1:40	11:50	23:40	35:30	47:20	50:00	59:10	1:11:00	1:22:50	1:34:40	1:40:00	25,3
1:45	12:25	24:50	37:15	49:40	52:30	1:02:05	1:14:30	1:26:55	1:39:20	1:45:00	24,1
1:50	13:00	26:00	39:00	52:00	55:00	1:05:00	1:18:00	1:31:00	1:44:00	1:50:00	23,0
1:55	13:35	27:10	40:45	54:20	57:30	1:07:55	1:21:30	1:35:05	1:48:40	1:55:00	22,0
2:00	14:15	28:25	42:40	56:50	1:00:00	1:11:05	1:25:15	1:39:25	1:53:40	2:00:00	21,1