

km/t	Pace	5 km	8km	10 km	Halv marathontid	Maratontid
10,0	00.06.00	00.30.00	00.48.00	01.00.00	02.06.36	04.13.12
10,1	00.05.56	00.29.42	00.47.31	00.59.24	02.05.21	04.10.42
10,2	00.05.53	00.29.25	00.47.04	00.58.49	02.04.07	04.08.14
10,3	00.05.50	00.29.08	00.46.36	00.58.15	02.02.55	04.05.50
10,4	00.05.46	00.28.51	00.46.09	00.57.42	02.01.44	04.03.28
10,5	00.05.43	00.28.34	00.45.43	00.57.09	02.00.34	04.01.09
10,6	00.05.40	00.28.18	00.45.17	00.56.36	01.59.26	03.58.52
10,7	00.05.36	00.28.02	00.44.52	00.56.04	01.58.19	03.56.38
10,8	00.05.33	00.27.47	00.44.27	00.55.33	01.57.13	03.54.27
10,9	00.05.30	00.27.31	00.44.02	00.55.03	01.56.09	03.52.18
11,0	00.05.27	00.27.16	00.43.38	00.54.33	01.55.05	03.50.11
11,1	00.05.24	00.27.02	00.43.15	00.54.03	01.54.03	03.48.06
11,2	00.05.21	00.26.47	00.42.51	00.53.34	01.53.02	03.46.04
11,3	00.05.19	00.26.33	00.42.29	00.53.06	01.52.02	03.44.04
11,4	00.05.16	00.26.19	00.42.06	00.52.38	01.51.03	03.42.06
11,5	00.05.13	00.26.05	00.41.44	00.52.10	01.50.05	03.40.10
11,6	00.05.10	00.25.52	00.41.23	00.51.43	01.49.08	03.38.17
11,7	00.05.08	00.25.38	00.41.02	00.51.17	01.48.12	03.36.25
11,8	00.05.05	00.25.25	00.40.41	00.50.51	01.47.17	03.34.35
11,9	00.05.03	00.25.13	00.40.20	00.50.25	01.46.23	03.32.46
12,0	00.05.00	00.25.00	00.40.00	00.50.00	01.45.30	03.31.00
12,1	00.04.58	00.24.48	00.39.40	00.49.35	01.44.38	03.29.15
12,2	00.04.55	00.24.35	00.39.21	00.49.11	01.43.46	03.27.32
12,3	00.04.53	00.24.23	00.39.01	00.48.47	01.42.56	03.25.51
12,4	00.04.50	00.24.12	00.38.43	00.48.23	01.42.06	03.24.12
12,5	00.04.48	00.24.00	00.38.24	00.48.00	01.41.17	03.22.34
12,6	00.04.46	00.23.49	00.38.06	00.47.37	01.40.29	03.20.57
12,7	00.04.43	00.23.37	00.37.48	00.47.15	01.39.41	03.19.22
12,8	00.04.41	00.23.26	00.37.30	00.46.53	01.38.54	03.17.49
12,9	00.04.39	00.23.15	00.37.13	00.46.31	01.38.08	03.16.17
13,0	00.04.37	00.23.05	00.36.55	00.46.09	01.37.23	03.14.46
13,1	00.04.35	00.22.54	00.36.38	00.45.48	01.36.38	03.13.17
13,2	00.04.33	00.22.44	00.36.22	00.45.27	01.35.55	03.11.49
13,3	00.04.31	00.22.33	00.36.05	00.45.07	01.35.11	03.10.23
13,4	00.04.29	00.22.23	00.35.49	00.44.47	01.34.29	03.08.57
13,5	00.04.27	00.22.13	00.35.33	00.44.27	01.33.47	03.07.33
13,6	00.04.25	00.22.04	00.35.18	00.44.07	01.33.05	03.06.11
13,7	00.04.23	00.21.54	00.35.02	00.43.48	01.32.25	03.04.49
13,8	00.04.21	00.21.44	00.34.47	00.43.29	01.31.44	03.03.29
13,9	00.04.19	00.21.35	00.34.32	00.43.10	01.31.05	03.02.09
14,0	00.04.17	00.21.26	00.34.17	00.42.51	01.30.26	03.00.51
14,1	00.04.15	00.21.17	00.34.03	00.42.33	01.29.47	02.59.34
14,2	00.04.14	00.21.08	00.33.48	00.42.15	01.29.09	02.58.19
14,3	00.04.12	00.20.59	00.33.34	00.41.57	01.28.32	02.57.04
14,4	00.04.10	00.20.50	00.33.20	00.41.40	01.27.55	02.55.50
14,5	00.04.08	00.20.41	00.33.06	00.41.23	01.27.19	02.54.37
14,6	00.04.07	00.20.33	00.32.53	00.41.06	01.26.43	02.53.25

14,7	00.04.05	00.20.24	00.32.39	00.40.49	01.26.07	02.52.15
14,8	00.04.03	00.20.16	00.32.26	00.40.32	01.25.32	02.51.05
14,9	00.04.02	00.20.08	00.32.13	00.40.16	01.24.58	02.49.56
15,0	00.04.00	00.20.00	00.32.00	00.40.00	01.24.24	02.48.48
15,1	00.03.58	00.19.52	00.31.47	00.39.44	01.23.50	0,116445916
15,2	00.03.57	00.19.44	00.31.35	00.39.28	01.23.17	0,115679825
15,3	00.03.55	00.19.36	00.31.22	00.39.13	01.22.45	0,114923747
15,4	00.03.54	00.19.29	00.31.10	00.38.58	01.22.12	0,114177489
15,5	00.03.52	00.19.21	00.30.58	00.38.43	01.21.41	0,11344086
15,6	00.03.51	00.19.14	00.30.46	00.38.28	01.21.09	0,112713675
15,7	00.03.49	00.19.06	00.30.34	00.38.13	01.20.38	0,111995754
15,8	00.03.48	00.18.59	00.30.23	00.37.58	01.20.08	0,11128692
15,9	00.03.46	00.18.52	00.30.11	00.37.44	01.19.37	0,110587002
16,0	00.03.45	00.18.45	00.30.00	00.37.30	01.19.08	02.38.15
16,1	00.03.44	00.18.38	00.29.49	00.37.16	01.18.38	0,109213251
16,2	00.03.42	00.18.31	00.29.38	00.37.02	01.18.09	0,108539095
16,3	00.03.41	00.18.24	00.29.27	00.36.49	01.17.40	0,107873211
16,4	00.03.40	00.18.18	00.29.16	00.36.35	01.17.12	0,107215447
16,5	00.03.38	00.18.11	00.29.05	00.36.22	01.16.44	0,106565657
16,6	00.03.37	00.18.04	00.28.55	00.36.09	01.16.16	0,105923695
16,7	00.03.36	00.17.58	00.28.45	00.35.56	01.15.49	0,105289421
16,8	00.03.34	00.17.51	00.28.34	00.35.43	01.15.21	0,104662698
16,9	00.03.33	00.17.45	00.28.24	00.35.30	01.14.55	0,104043393
17,0	00.03.32	00.17.39	00.28.14	00.35.18	01.14.28	02.28.56
17,1	00.03.31	00.17.33	00.28.04	00.35.05	01.14.02	0,102826511
17,2	00.03.29	00.17.27	00.27.54	00.34.53	01.13.36	0,102228682
17,3	00.03.28	00.17.20	00.27.45	00.34.41	01.13.11	0,101637765
17,4	00.03.27	00.17.14	00.27.35	00.34.29	01.12.46	0,10105364
17,5	00.03.26	00.17.09	00.27.26	00.34.17	01.12.21	0,10047619
17,6	00.03.25	00.17.03	00.27.16	00.34.05	01.11.56	0,099905303
17,7	00.03.23	00.16.57	00.27.07	00.33.54	01.11.32	0,099340866
17,8	00.03.22	00.16.51	00.26.58	00.33.42	01.11.07	0,098782772
17,9	00.03.21	00.16.46	00.26.49	00.33.31	01.10.44	0,098230912
18,0	00.03.20	00.16.40	00.26.40	00.33.20	01.10.20	02.20.40
18,1	00.03.19	00.16.34	00.26.31	00.33.09	01.09.57	0,097145488
18,2	00.03.18	00.16.29	00.26.22	00.32.58	01.09.34	0,096611722
18,3	00.03.17	00.16.24	00.26.14	00.32.47	01.09.11	0,096083789
18,4	00.03.16	00.16.18	00.26.05	00.32.37	01.08.48	0,095561594
18,5	00.03.15	00.16.13	00.25.57	00.32.26	01.08.26	0,095045045
18,6	00.03.14	00.16.08	00.25.48	00.32.15	01.08.04	0,09453405
18,7	00.03.13	00.16.03	00.25.40	00.32.05	01.07.42	0,09402852
18,8	00.03.11	00.15.57	00.25.32	00.31.55	01.07.20	0,093528369
18,9	00.03.10	00.15.52	00.25.24	00.31.45	01.06.59	0,09303351
19,0	00.03.09	00.15.47	00.25.16	00.31.35	01.06.38	02.13.16
19,1	00.03.08	00.15.42	00.25.08	00.31.25	01.06.17	0,092059337
19,2	00.03.07	00.15.37	00.25.00	00.31.15	01.05.56	0,091579861
19,3	00.03.07	00.15.33	00.24.52	00.31.05	01.05.36	0,091105354
19,4	00.03.06	00.15.28	00.24.45	00.30.56	01.05.15	0,090635739
19,5	00.03.05	00.15.23	00.24.37	00.30.46	01.04.55	0,09017094

19,6	00.03.04	00.15.18	00.24.29	00.30.37	01.04.36	0,089710884
19,7	00.03.03	00.15.14	00.24.22	00.30.27	01.04.16	0,089255499
19,8	00.03.02	00.15.09	00.24.15	00.30.18	01.03.56	0,088804714
19,9	00.03.01	00.15.05	00.24.07	00.30.09	01.03.37	0,088358459
20,0	00.03.00	00.15.00	00.24.00	00.30.00	01.03.18	02.06.36