

Geschwindigkeitstabelle / Pace Table von Alexander Jäger

(min/km)	50	100	150	200	250	300	350	400	500	600	700	800	900	1000
0:03:00	0:00:09	0:00:18	0:00:27	0:00:36	0:00:45	0:00:54	0:01:03	0:01:12	0:01:30	0:01:48	0:02:06	0:02:24	0:02:42	0:03:00
0:03:10	0:00:09	0:00:19	0:00:28	0:00:38	0:00:47	0:00:57	0:01:06	0:01:16	0:01:35	0:01:54	0:02:13	0:02:32	0:02:51	0:03:10
0:03:20	0:00:10	0:00:20	0:00:30	0:00:40	0:00:50	0:01:00	0:01:10	0:01:20	0:01:40	0:02:00	0:02:20	0:02:40	0:03:00	0:03:20
0:03:30	0:00:11	0:00:21	0:00:32	0:00:42	0:00:53	0:01:03	0:01:14	0:01:24	0:01:45	0:02:06	0:02:27	0:02:48	0:03:09	0:03:30
0:03:40	0:00:11	0:00:22	0:00:33	0:00:44	0:00:55	0:01:06	0:01:17	0:01:28	0:01:50	0:02:12	0:02:34	0:02:56	0:03:18	0:03:40
0:03:50	0:00:11	0:00:23	0:00:34	0:00:46	0:00:57	0:01:09	0:01:20	0:01:32	0:01:55	0:02:18	0:02:41	0:03:04	0:03:27	0:03:50
0:04:00	0:00:12	0:00:24	0:00:36	0:00:48	0:01:00	0:01:12	0:01:24	0:01:36	0:02:00	0:02:24	0:02:48	0:03:12	0:03:36	0:04:00
0:04:10	0:00:13	0:00:25	0:00:38	0:00:50	0:01:03	0:01:15	0:01:28	0:01:40	0:02:05	0:02:30	0:02:55	0:03:20	0:03:45	0:04:10
0:04:20	0:00:13	0:00:26	0:00:39	0:00:52	0:01:05	0:01:18	0:01:31	0:01:44	0:02:10	0:02:36	0:03:02	0:03:28	0:03:54	0:04:20
0:04:30	0:00:14	0:00:27	0:00:41	0:00:54	0:01:07	0:01:21	0:01:35	0:01:48	0:02:15	0:02:42	0:03:09	0:03:36	0:04:03	0:04:30
0:04:40	0:00:14	0:00:28	0:00:42	0:00:56	0:01:10	0:01:24	0:01:38	0:01:52	0:02:20	0:02:48	0:03:16	0:03:44	0:04:12	0:04:40
0:04:50	0:00:14	0:00:29	0:00:43	0:00:58	0:01:12	0:01:27	0:01:41	0:01:56	0:02:25	0:02:54	0:03:23	0:03:52	0:04:21	0:04:50
0:05:00	0:00:15	0:00:30	0:00:45	0:01:00	0:01:15	0:01:30	0:01:45	0:02:00	0:02:30	0:03:00	0:03:30	0:04:00	0:04:30	0:05:00
0:05:10	0:00:16	0:00:31	0:00:47	0:01:02	0:01:18	0:01:33	0:01:49	0:02:04	0:02:35	0:03:06	0:03:37	0:04:08	0:04:39	0:05:10
0:05:20	0:00:16	0:00:32	0:00:48	0:01:04	0:01:20	0:01:36	0:01:52	0:02:08	0:02:40	0:03:12	0:03:44	0:04:16	0:04:48	0:05:20
0:05:30	0:00:16	0:00:33	0:00:49	0:01:06	0:01:22	0:01:39	0:01:55	0:02:12	0:02:45	0:03:18	0:03:51	0:04:24	0:04:57	0:05:30
0:05:40	0:00:17	0:00:34	0:00:51	0:01:08	0:01:25	0:01:42	0:01:59	0:02:16	0:02:50	0:03:24	0:03:58	0:04:32	0:05:06	0:05:40
0:05:50	0:00:18	0:00:35	0:00:53	0:01:10	0:01:28	0:01:45	0:02:03	0:02:20	0:02:55	0:03:30	0:04:05	0:04:40	0:05:15	0:05:50
0:06:00	0:00:18	0:00:36	0:00:54	0:01:12	0:01:30	0:01:48	0:02:06	0:02:24	0:03:00	0:03:36	0:04:12	0:04:48	0:05:24	0:06:00
0:06:10	0:00:18	0:00:37	0:00:55	0:01:14	0:01:32	0:01:51	0:02:09	0:02:28	0:03:05	0:03:42	0:04:19	0:04:56	0:05:33	0:06:10
0:06:20	0:00:19	0:00:38	0:00:57	0:01:16	0:01:35	0:01:54	0:02:13	0:02:32	0:03:10	0:03:48	0:04:26	0:05:04	0:05:42	0:06:20
0:06:30	0:00:20	0:00:39	0:00:59	0:01:18	0:01:38	0:01:57	0:02:17	0:02:36	0:03:15	0:03:54	0:04:33	0:05:12	0:05:51	0:06:30
0:06:40	0:00:20	0:00:40	0:01:00	0:01:20	0:01:40	0:02:00	0:02:20	0:02:40	0:03:20	0:04:00	0:04:40	0:05:20	0:06:00	0:06:40
0:06:50	0:00:20	0:00:41	0:01:01	0:01:22	0:01:42	0:02:03	0:02:23	0:02:44	0:03:25	0:04:06	0:04:47	0:05:28	0:06:09	0:06:50
0:07:00	0:00:21	0:00:42	0:01:03	0:01:24	0:01:45	0:02:06	0:02:27	0:02:48	0:03:30	0:04:12	0:04:54	0:05:36	0:06:18	0:07:00
0:07:10	0:00:22	0:00:43	0:01:05	0:01:26	0:01:48	0:02:09	0:02:31	0:02:52	0:03:35	0:04:18	0:05:01	0:05:44	0:06:27	0:07:10
0:07:20	0:00:22	0:00:44	0:01:06	0:01:28	0:01:50	0:02:12	0:02:34	0:02:56	0:03:40	0:04:24	0:05:08	0:05:52	0:06:36	0:07:20

Geschwindigkeitstabelle

m/s km/h 200 m (s) 400 m (s) 1000 m (min) 10 km (min) 42,195 km

7,25	26,1	27,6	55,2	2:18		
7,00	25,2	28,6	57,2	2:23		
6,75	24,3	29,6	59,2	2:28		
6,50	23,4	30,6	61,2	2:33		
6,25	22,5	32,0	64,0	2:40	26:40	
6,00	21,6	33,2	66,4	2:46	27:40	
5,75	20,7	34,8	69,6	2:54	29:00	2:02:22
5,50	19,8	36,4	72,8	3:02	30:20	2:08:00
5,25	18,9	38,0	76,0	3:10	31:40	2:13:38
5,00	18,0	40,0	80,0	3:20	33:20	2:20:40
4,75	17,1	42,0	84,0	3:30	35:00	2:27:42
4,50	16,2	44,4	88,8	3:42	37:00	2:36:08
4,25	15,3	47,0	94,0	3:55	39:25	2:45:17
4,00	14,4	50,0	1:40	4:10	41:40	2:55:50
3,75	13,5	53,4	1:46,8	4:27	44:30	3:07:47
3,50	12,6	57,2	1:54,4	4:46	47:40	3:21:09
3,25	11,7	61,4	2:02,8	5:07	51:15	3:35:55
3,00	10,8	66,6	2:13,2	5:33	55:30	3:54:13
2,75	9,9	72,6	2:25,2	6:03	60:30	4:15:19

$$\frac{\text{Strecke in Metern}}{\text{Zeit in Sekunden}} = \text{m/s}$$

$$\text{m/s} \quad \times \quad 3,6 \quad = \quad \text{km/h}$$

$$v \text{ (km/h)} = \frac{\text{S}}{\text{t}} \quad \times \quad 3,6$$