

		Laufgeschwindigkeit in Minuten / Kilometer							
		Einsteiger u. Walking			Freizeitläufer			Sportlicher Läufer	
Streckenlänge		11 min/km	10 min/km	9 min/km	8 min/km	7 min/km	6 min/km	5 min/km	4 min/km
		Laufzeiten für die jeweilige Strecke							
1,0 km		11 min	10 min	9 min	8 min	7 min	6 min	5 min	4 min
1,5 km		17 min	15 min	14 min	12 min	11 min	9 min	8 min	6 min
1,609344 km	Landmeile	18 min	16 min	14 min	13 min	11 min	10 min	8 min	6 min
2,0 km		22 min	20 min	18 min	16 min	14 min	12 min	10 min	8 min
2,5 km		28 min	25 min	23 min	20 min	18 min	15 min	13 min	10 min
3,0 km		33 min	30 min	27 min	24 min	21 min	18 min	15 min	12 min
3,5 km		39 min	35 min	32 min	28 min	25 min	21 min	18 min	14 min
3,8 km		42 min	38 min	34 min	30 min	27 min	23 min	19 min	15 min
4,0 km		44 min	40 min	36 min	32 min	28 min	24 min	20 min	16 min
5,0 km		55 min	50 min	45 min	40 min	35 min	30 min	25 min	20 min
6,0 km		66 min	60 min	54 min	48 min	42 min	36 min	30 min	24 min
7,0 km		77 min	70 min	63 min	56 min	49 min	42 min	35 min	28 min
7,3 km		80 min	73 min	66 min	58 min	51 min	44 min	37 min	29 min
8,0 km		88 min	80 min	72 min	64 min	56 min	48 min	40 min	32 min
9,0 km		99 min	90 min	81 min	72 min	63 min	54 min	45 min	36 min
10,0 km	Volksläufe	110 min	100 min	90 min	80 min	70 min	60 min	50 min	40 min
11,0 km		121 min	110 min	99 min	88 min	77 min	66 min	55 min	44 min
12,0 km		132 min	120 min	108 min	96 min	84 min	72 min	60 min	48 min
13,0 km		143 min	130 min	117 min	104 min	91 min	78 min	65 min	52 min
14,0 km		154 min	140 min	126 min	112 min	98 min	84 min	70 min	56 min
15,0 km		165 min	150 min	135 min	120 min	105 min	90 min	75 min	60 min
16,0 km		176 min	160 min	144 min	128 min	112 min	96 min	80 min	64 min
17,0 km		187 min	170 min	153 min	136 min	119 min	102 min	85 min	68 min
18,0 km		198 min	180 min	162 min	144 min	126 min	108 min	90 min	72 min
19,0 km		209 min	190 min	171 min	152 min	133 min	114 min	95 min	76 min
20,0 km		220 min	200 min	180 min	160 min	140 min	120 min	100 min	80 min
21,0 km		231 min	210 min	189 min	168 min	147 min	126 min	105 min	84 min
21,098 km	1/2 Marathon	232 min	211 min	190 min	169 min	148 min	127 min	105 min	84 min
22,0 km		242 min	220 min	198 min	176 min	154 min	132 min	110 min	88 min
23,0 km		253 min	230 min	207 min	184 min	161 min	138 min	115 min	92 min
24,0 km		264 min	240 min	216 min	192 min	168 min	144 min	120 min	96 min
25,0 km		275 min	250 min	225 min	200 min	175 min	150 min	125 min	100 min
26,0 km		286 min	260 min	234 min	208 min	182 min	156 min	130 min	104 min
27,0 km		297 min	270 min	243 min	216 min	189 min	162 min	135 min	108 min
28,0 km		308 min	280 min	252 min	224 min	196 min	168 min	140 min	112 min
29,0 km		319 min	290 min	261 min	232 min	203 min	174 min	145 min	116 min
30,0 km		330 min	300 min	270 min	240 min	210 min	180 min	150 min	120 min
31,0 km		341 min	310 min	279 min	248 min	217 min	186 min	155 min	124 min
32,0 km		352 min	320 min	288 min	256 min	224 min	192 min	160 min	128 min
33,0 km		363 min	330 min	297 min	264 min	231 min	198 min	165 min	132 min
34,0 km		374 min	340 min	306 min	272 min	238 min	204 min	170 min	136 min
35,0 km		385 min	350 min	315 min	280 min	245 min	210 min	175 min	140 min
36,0 km		396 min	360 min	324 min	288 min	252 min	216 min	180 min	144 min
37,0 km		407 min	370 min	333 min	296 min	259 min	222 min	185 min	148 min
38,0 km		418 min	380 min	342 min	304 min	266 min	228 min	190 min	152 min
39,0 km		429 min	390 min	351 min	312 min	273 min	234 min	195 min	156 min
40,0 km		440 min	400 min	360 min	320 min	280 min	240 min	200 min	160 min
41,0 km		451 min	410 min	369 min	328 min	287 min	246 min	205 min	164 min
42,0 km		462 min	420 min	378 min	336 min	294 min	252 min	210 min	168 min
42,195 km	Marathon	464 min	422 min	380 min	338 min	295 min	253 min	211 min	169 min