

10km-Wettkampfzeit (ggf. geschätzt)	normaler Dauerlauf (GA1)	mittlerer Dauerlauf (GA1/2)	schneller Dauerlauf (GA2)	GA2-Intervalle (500- 3000m)	Marathon- Renntempo	Halbmarathon- Renntempo	5.000m-Renntempo	3.000m-Renntempo	1.500m-Renntempo
0:30:00	03:44 - 03:57	03:27 - 03:36	03:14 - 03:20	03:05 - 03:14	03:18 - 03:20	03:09 - 03:11	02:51 - 02:54	02:46 - 02:47	02:31 - 02:36
0:30:30	03:47 - 04:01	03:30 - 03:39	03:17 - 03:23	03:08 - 03:17	03:22 - 03:23	03:13 - 03:14	02:54 - 02:57	02:49 - 02:51	02:35 - 02:40
0:31:00	03:51 - 04:05	03:33 - 03:43	03:20 - 03:26	03:11 - 03:20	03:25 - 03:26	03:16 - 03:17	02:57 - 03:00	02:51 - 02:53	02:37 - 02:42
0:31:30	03:54 - 04:09	03:36 - 03:46	03:23 - 03:29	03:14 - 03:23	03:28 - 03:30	03:19 - 03:21	03:00 - 03:03	02:54 - 02:56	02:40 - 02:45
0:32:00	03:58 - 04:12	03:40 - 03:50	03:26 - 03:33	03:17 - 03:26	03:32 - 03:33	03:22 - 03:24	03:03 - 03:06	02:58 - 03:00	02:43 - 02:48
0:32:30	04:01 - 04:16	03:43 - 03:53	03:29 - 03:36	03:20 - 03:29	03:35 - 03:36	03:25 - 03:27	03:06 - 03:09	03:00 - 03:02	02:46 - 02:51
0:33:00	04:05 - 04:20	03:46 - 03:56	03:32 - 03:39	03:23 - 03:32	03:38 - 03:40	03:28 - 03:30	03:09 - 03:12	03:03 - 03:05	02:49 - 02:54
0:33:30	04:08 - 04:24	03:49 - 04:00	03:35 - 03:42	03:26 - 03:35	03:42 - 03:43	03:32 - 03:33	03:12 - 03:15	03:06 - 03:08	02:52 - 02:57
0:34:00	04:12 - 04:27	03:53 - 04:03	03:38 - 03:45	03:29 - 03:38	03:45 - 03:46	03:35 - 03:37	03:15 - 03:18	03:09 - 03:11	02:55 - 03:00
0:34:30	04:15 - 04:31	03:56 - 04:07	03:41 - 03:48	03:32 - 03:41	03:48 - 03:50	03:38 - 03:40	03:18 - 03:21	03:12 - 03:14	02:58 - 03:03
0:35:00	04:19 - 04:35	03:59 - 04:10	03:44 - 03:52	03:35 - 03:44	03:51 - 03:53	03:41 - 03:43	03:21 - 03:24	03:15 - 03:17	03:01 - 03:06
0:35:30	04:22 - 04:39	04:02 - 04:13	03:48 - 03:55	03:38 - 03:48	03:55 - 03:56	03:44 - 03:46	03:24 - 03:27	03:18 - 03:20	03:04 - 03:09
0:36:00	04:26 - 04:43	04:06 - 04:17	03:51 - 03:58	03:40 - 03:51	03:58 - 04:00	03:47 - 03:49	03:27 - 03:30	03:21 - 03:23	03:07 - 03:12
0:36:30	04:29 - 04:46	04:09 - 04:20	03:54 - 04:01	03:43 - 03:54	04:01 - 04:03	03:50 - 03:53	03:30 - 03:33	03:24 - 03:26	03:10 - 03:15
0:37:00	04:33 - 04:50	04:12 - 04:24	03:57 - 04:04	03:46 - 03:57	04:05 - 04:06	03:54 - 03:56	03:33 - 03:36	03:27 - 03:29	03:13 - 03:18
0:37:30	04:36 - 04:54	04:15 - 04:27	04:00 - 04:07	03:49 - 04:00	04:08 - 04:10	03:57 - 03:59	03:36 - 03:39	03:30 - 03:32	03:16 - 03:21
0:38:00	04:40 - 04:58	04:19 - 04:30	04:03 - 04:11	03:52 - 04:03	04:11 - 04:13	04:00 - 04:02	03:39 - 03:42	03:33 - 03:35	03:19 - 03:24
0:38:30	04:44 - 05:01	04:22 - 04:34	04:06 - 04:14	03:55 - 04:06	04:15 - 04:16	04:03 - 04:05	03:42 - 03:45	03:36 - 03:38	03:22 - 03:27
0:39:00	04:47 - 05:05	04:25 - 04:37	04:09 - 04:17	03:58 - 04:09	04:18 - 04:20	04:06 - 04:08	03:45 - 03:48	03:39 - 03:41	03:25 - 03:30
0:39:30	04:51 - 05:09	04:28 - 04:41	04:12 - 04:20	04:01 - 04:12	04:21 - 04:23	04:09 - 04:12	03:48 - 03:51	03:42 - 03:44	03:28 - 03:33
0:40:00	04:54 - 05:13	04:32 - 04:44	04:15 - 04:23	04:04 - 04:15	04:24 - 04:26	04:13 - 04:15	03:51 - 03:54	03:45 - 03:47	03:31 - 03:36
0:40:30	04:58 - 05:16	04:35 - 04:48	04:18 - 04:26	04:07 - 04:18	04:28 - 04:30	04:16 - 04:18	03:54 - 03:57	03:48 - 03:50	03:34 - 03:39
0:41:00	05:01 - 05:20	04:38 - 04:51	04:21 - 04:29	04:10 - 04:21	04:31 - 04:33	04:19 - 04:21	03:57 - 04:00	03:51 - 03:53	03:37 - 03:42
0:41:30	05:05 - 05:24	04:42 - 04:54	04:24 - 04:33	04:13 - 04:24	04:34 - 04:36	04:22 - 04:24	04:00 - 04:03	03:54 - 03:56	03:40 - 03:45
0:42:00	05:08 - 05:27	04:45 - 04:58	04:27 - 04:36	04:16 - 04:27	04:38 - 04:40	04:25 - 04:28	04:03 - 04:06	03:57 - 03:59	03:43 - 03:48
0:42:30	05:12 - 05:31	04:48 - 05:01	04:30 - 04:39	04:19 - 04:30	04:41 - 04:43	04:28 - 04:31	04:06 - 04:09	04:00 - 04:02	03:46 - 03:51
0:43:00	05:15 - 05:35	04:51 - 05:05	04:33 - 04:42	04:21 - 04:33	04:44 - 04:46	04:31 - 04:34	04:09 - 04:12	04:03 - 04:05	03:49 - 03:54
0:43:30	05:19 - 05:39	04:55 - 05:08	04:37 - 04:45	04:24 - 04:37	04:48 - 04:49	04:35 - 04:37	04:12 - 04:15	04:06 - 04:08	03:52 - 03:57
0:44:00	05:22 - 05:42	04:58 - 05:11	04:40 - 04:48	04:27 - 04:40	04:51 - 04:53	04:38 - 04:40	04:15 - 04:18	04:09 - 04:11	03:55 - 04:00
0:44:30	05:26 - 05:46	05:01 - 05:15	04:43 - 04:52	04:30 - 04:43	04:54 - 04:56	04:41 - 04:43	04:18 - 04:21	04:12 - 04:14	03:58 - 04:03
0:45:00	05:29 - 05:50	05:04 - 05:18	04:46 - 04:55	04:33 - 04:46	04:58 - 04:59	04:44 - 04:47	04:21 - 04:24	04:15 - 04:17	04:01 - 04:06
0:45:30	05:33 - 05:54	05:08 - 05:22	04:49 - 04:58	04:36 - 04:49	05:01 - 05:03	04:47 - 04:50	04:24 - 04:27	04:18 - 04:20	04:04 - 04:09
0:46:00	05:36 - 05:57	05:11 - 05:25	04:52 - 05:01	04:39 - 04:52	05:04 - 05:06	04:50 - 04:53	04:27 - 04:30	04:21 - 04:23	04:07 - 04:12
0:46:30	05:40 - 06:01	05:14 - 05:28	04:55 - 05:04	04:42 - 04:55	05:07 - 05:09	04:54 - 04:56	04:30 - 04:33	04:24 - 04:26	04:10 - 04:15
0:47:00	05:44 - 06:05	05:17 - 05:32	04:58 - 05:07	04:45 - 04:58	05:11 - 05:13	04:57 - 04:59	04:33 - 04:36	04:27 - 04:29	04:13 - 04:18
0:47:30	05:47 - 06:09	05:21 - 05:35	05:01 - 05:11	04:48 - 05:01	05:14 - 05:16	05:00 - 05:03	04:36 - 04:39	04:30 - 04:32	04:16 - 04:21
0:48:00	05:51 - 06:12	05:24 - 05:39	05:04 - 05:14	04:51 - 05:04	05:17 - 05:19	05:03 - 05:06	04:39 - 04:42	04:33 - 04:35	04:19 - 04:24
0:48:30	05:54 - 06:16	05:27 - 05:42	05:07 - 05:17	04:54 - 05:07	05:21 - 05:23	05:06 - 05:09	04:42 - 04:45	04:36 - 04:38	04:22 - 04:27
0:49:00	05:58 - 06:20	05:30 - 05:45	05:10 - 05:20	04:57 - 05:10	05:24 - 05:26	05:09 - 05:12	04:45 - 04:48	04:39 - 04:41	04:25 - 04:30
0:49:30	06:01 - 06:24	05:34 - 05:49	05:13 - 05:23	05:00 - 05:13	05:27 - 05:29	05:13 - 05:15	04:48 - 04:51	04:42 - 04:44	04:28 - 04:33
0:50:00	06:05 - 06:27	05:37 - 05:52	05:16 - 05:26	05:02 - 05:16	05:31 - 05:33	05:16 - 05:19	04:51 - 04:54	04:45 - 04:47	04:31 - 04:36
0:50:30	06:08 - 06:31	05:40 - 05:56	05:19 - 05:29	05:05 - 05:19	05:34 - 05:36	05:19 - 05:22	04:54 - 04:57	04:48 - 04:50	04:34 - 04:39

10km-Wettkampfzeit (ggf. geschätzt)	normaler Dauerlauf (GA1)	mittlerer Dauerlauf (GA1/2)	schneller Dauerlauf (GA2)	GA2-Intervalle (500- 3000m)	Marathon- Renntempo	Halbmarathon- Renntempo	5.000m-Renntempo	3.000m-Renntempo	1.500m-Renntempo
0:51:00	06:12 - 06:35	05:43 - 05:59	05:22 - 05:33	05:08 - 05:22	05:37 - 05:39	05:22 - 05:25	04:57 - 05:00	04:51 - 04:53	04:37 - 04:42
0:51:30	06:15 - 06:39	05:47 - 06:02	05:26 - 05:36	05:11 - 05:26	05:41 - 05:43	05:25 - 05:28	05:00 - 05:03	04:54 - 04:56	04:40 - 04:45
0:52:00	06:19 - 06:42	05:50 - 06:06	05:29 - 05:39	05:14 - 05:29	05:44 - 05:46	05:28 - 05:31	05:03 - 05:06	04:57 - 04:59	04:43 - 04:48
0:52:30	06:22 - 06:46	05:53 - 06:09	05:32 - 05:42	05:17 - 05:32	05:47 - 05:49	05:31 - 05:34	05:06 - 05:09	05:00 - 05:02	04:46 - 04:51
0:53:00	06:26 - 06:50	05:57 - 06:13	05:35 - 05:45	05:20 - 05:35	05:50 - 05:53	05:35 - 05:38	05:09 - 05:12	05:03 - 05:05	04:49 - 04:54
0:53:30	06:29 - 06:54	06:00 - 06:16	05:38 - 05:48	05:23 - 05:38	05:54 - 05:56	05:38 - 05:41	05:12 - 05:15	05:06 - 05:08	04:52 - 04:57
0:54:00	06:33 - 06:57	06:03 - 06:20	05:41 - 05:52	05:26 - 05:41	05:57 - 05:59	05:41 - 05:44	05:15 - 05:18	05:09 - 05:11	04:55 - 05:00
0:54:30	06:36 - 07:01	06:06 - 06:23	05:44 - 05:55	05:29 - 05:44	06:00 - 06:03	05:44 - 05:47	05:18 - 05:21	05:12 - 05:14	04:58 - 05:03
0:55:00	06:40 - 07:05	06:10 - 06:26	05:47 - 05:58	05:32 - 05:47	06:04 - 06:06	05:47 - 05:50	05:21 - 05:24	05:15 - 05:17	05:01 - 05:06
0:55:30	06:44 - 07:09	06:13 - 06:30	05:50 - 06:01	05:35 - 05:50	06:07 - 06:09	05:50 - 05:54	05:24 - 05:27	05:18 - 05:20	05:04 - 05:09
0:56:00	06:47 - 07:12	06:16 - 06:33	05:53 - 06:04	05:38 - 05:53	06:10 - 06:13	05:54 - 05:57	05:27 - 05:30	05:21 - 05:23	05:07 - 05:12
0:56:30	06:51 - 07:16	06:19 - 06:37	05:56 - 06:07	05:40 - 05:56	06:14 - 06:16	05:57 - 06:00	05:30 - 05:33	05:24 - 05:26	05:10 - 05:15
0:57:00	06:54 - 07:20	06:23 - 06:40	05:59 - 06:11	05:43 - 05:59	06:17 - 06:19	06:00 - 06:03	05:33 - 05:36	05:27 - 05:29	05:13 - 05:18
0:57:30	06:58 - 07:24	06:26 - 06:43	06:02 - 06:14	05:46 - 06:02	06:20 - 06:23	06:03 - 06:06	05:36 - 05:39	05:30 - 05:32	05:16 - 05:21
0:58:00	07:01 - 07:27	06:29 - 06:47	06:05 - 06:17	05:49 - 06:05	06:24 - 06:26	06:06 - 06:09	05:39 - 05:42	05:33 - 05:35	05:19 - 05:24
0:58:30	07:05 - 07:31	06:32 - 06:50	06:08 - 06:20	05:52 - 06:08	06:27 - 06:29	06:09 - 06:13	05:42 - 05:45	05:36 - 05:38	05:22 - 05:27
0:59:00	07:08 - 07:35	06:36 - 06:54	06:11 - 06:23	05:55 - 06:11	06:30 - 06:33	06:12 - 06:16	05:45 - 05:48	05:39 - 05:41	05:25 - 05:30
0:59:30	07:12 - 07:39	06:39 - 06:57	06:14 - 06:26	05:58 - 06:14	06:33 - 06:36	06:16 - 06:19	05:48 - 05:51	05:42 - 05:44	05:28 - 05:33
1:00:00	07:15 - 07:42	06:42 - 07:00	06:18 - 06:29	06:01 - 06:18	06:37 - 06:39	06:19 - 06:22	05:51 - 05:54	05:45 - 05:47	05:31 - 05:36