



LAUFZEITPROGNOSE 5 km → 10 km

Wie schnell werde ich beim Österreichischen dm Frauenlauf am 30. Mai sein?

TEST 5km	PROGNOSE 10km	
Gesamtzeit [min:sec]	Gesamtzeit [hh:min:sec]	Pace [min/km]
22:00	00:46:23	04:38
22:30	00:47:26	04:45
23:00	00:48:29	04:51
23:30	00:49:32	04:57
24:00	00:50:36	05:04
24:30	00:51:39	05:10
25:00	00:52:42	05:16
25:30	00:53:45	05:23
26:00	00:54:49	05:29
26:30	00:55:52	05:35
27:00	00:56:55	05:42
27:30	00:57:58	05:48
28:00	00:59:02	05:54
28:30	01:00:05	06:00
29:00	01:01:08	06:07
29:30	01:02:11	06:13
30:00	01:03:14	06:19
30:30	01:04:18	06:26
31:00	01:05:21	06:32
31:30	01:06:24	06:38
32:00	01:07:27	06:45
32:30	01:08:31	06:51
33:00	01:09:34	06:57
33:30	01:10:37	07:04
34:00	01:11:40	07:10
34:30	01:12:44	07:16
35:00	01:13:47	07:23
35:30	01:14:50	07:29
36:00	01:15:53	07:35
36:30	01:16:57	07:42
37:00	01:18:00	07:48
37:30	01:19:03	07:54
38:00	01:20:06	08:01
38:30	01:21:10	08:07
39:00	01:22:13	08:13
39:30	01:23:16	08:20
40:00	01:24:19	08:26