



Pacetabelle der Gruppen

Gruppe	Rennzeit für 5km	Pace über 5km
1	< 22:00 min	< 4:20 min/km
2	22:00 – 24:00 min	4:20 – 4:50 min/km
3	24:00 – 26:15 min	4:50 – 5:10 min/km
4	26:15 – 28:00 min	5:10 – 5:40 min/km
5	28:00 – 30:00 min	5:40 – 6:00 min/km
6	30:00 – 32:30 min	6:00 – 6:30 min/km
7	32:30 – 34:00 min	6:30 – 6:50 min/km
8	34:00 – 37:00 min	6:50 – 7:20 min/km
9	37:00 – 40:00 min	7:20 – 8:00 min/km
10	40:00 – 43:00 min	8:00 – 8:30 min/km

Die Zeiten stellen die aktuelle Rennzeit der Läufer/innen einer Gruppe über 5km dar. Im Training wird davon deutlich abgewichen. So ist das Ein- und Auslaufen sicher viel langsamer, Intervalle dafür deutlich schneller.