

Fartstabell for omregning av kilometer-tid

Km/t	Min/km	100m	800m	1.500m	3.000m	5.000m	10.000m	15.000m	Halvmaraton	Maraton
25,00	2,24	14,40	1,55	3,36	7,12	12,00	24,00	36,00	50,37	1.41,16
24,50	2,27	14,70	1,58	3,40	7,21	12,50	24,29	36,54	51,39	1.43,20
24,00	2,30	15,00	2,00	3,45	7,30	12,30	25,00	37,30	52,44	1.45,29
23,50	2,33	15,30	2,03	3,50	7,40	12,45	25,32	38,15	53,51	1.47,43
23,00	2,37	15,70	2,05	3,55	7,50	13,03	26,05	39,15	55,02	1.50,04
22,50	2,40	16,00	2,08	4,00	8,00	13,20	26,40	40,00	56,15	1.52,31
22,00	2,44	16,40	2,11	4,05	8,11	13,38	27,16	41,00	57,32	1.55,04
21,50	2,47	16,70	2,14	4,11	8,22	13,57	27,54	41,45	58,43	1.57,46
21,00	2,51	17,10	2,17	4,17	8,34	14,17	28,34	42,45	1.00,08	2.00,34
20,50	2,56	17,60	2,20	4,30	8,47	14,38	28,34	44,00	1.01,53	2.03,30
20,00	3,00	18,00	2,24	4,30	9,00	15,00	30,00	45,00	1.03,18	2.06,36
19,50	3,05	18,50	2,28	4,37	9,14	15,23	30,46	46,15	1.05,03	2.09,50
19,00	3,09	18,90	2,32	4,44	9,28	15,47	31,35	47,15	1.06,27	2.13,15
18,50	3,15	19,50	2,36	4,52	9,44	16,13	32,26	48,45	1.08,34	2.16,52
18,00	3,20	20,00	2,40	5,00	10,00	16,40	33,20	50,00	1.10,20	2.20,40
17,50	3,26	20,60	2,45	5,09	10,17	17,09	34,17	51,30	1.12,26	2.24,41
17,00	3,32	21,20	2,49	5,18	10,35	17,39	35,18	53,00	1.14,33	2.28,56
16,50	3,38	21,80	2,55	5,27	10,55	18,11	36,22	54,30	1.16,39	2.33,27
16,00	3,45	22,50	3,00	5,30	11,15	18,45	37,30	56,15	1.19,07	2.38,15
15,50	3,52	23,20	3,06	5,48	11,37	19,21	38,43	58,00	1.21,35	2.43,21
15,00	4,00	24,00	3,12	6,00	12,00	20,00	40,00	1.00,00	1.24,23	2.48,48
14,50	4,08	24,80	3,19	6,12	12,25	20,41	41,23	1.02,00	1.27,12	2.54,37
14,00	4,17	25,70	3,26	6,26	12,51	21,26	42,51	1.04,15	1.30,22	3.00,51
13,50	4,27	26,70	3,33	6,40	13,20	22,13	44,27	1.06,45	1.33,53	3.07,33
13,00	4,37	27,70	3,42	6,55	13,51	23,05	46,09	1.09,15	1.37,24	3.14,46
12,50	4,48	28,80	3,50	7,12	14,24	24,00	48,00	1.12,00	1.41,16	3.22,33
12,00	5,00	30,00	4,00	7,30	15,00	25,00	50,00	1.15,00	1.45,29	3.30,59
11,50	5,13	31,30	4,10	7,50	15,39	26,05	52,10	1.18,15	1.50,04	3.40,10
11,00	5,27	32,70	4,22	8,11	16,22	27,16	54,33	1.21,45	1.54,59	3.50,10
10,50	5,43	34,30	4,34	8,34	17,09	28,34	57,09	1.25,45	2.00,36	4.01,08
10,00	6,00	36,00	4,48	9,00	18,00	30,00	60,00	1.30,00	2.06,35	4.13,11
9,50	6,19	37,90	5,03	9,28	18,57	31,35	63,09	1.34,45	2.13,16	4.26,31
9,00	6,40	40,00	5,20	10,00	20,00	33,20	66,40	1.40,00	2.20,39	4.41,19
8,50	7,04	42,40	5,39	10,35	21,11	35,18	70,35	1.46,00	2.29,05	4.57,52
8,00	7,30	45,00	6,00	11,15	22,30	37,30	75,00	1.52,30	2.38,14	5.16,29

