

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 | | |
| 24,50 | 2,27 | 14,70 | 1,58 | 3,40 | 7,21 | 12,50 | 24,29 | 36,54 | | |
| 24,00 | 2,30 | 15,00 | 2,00 | 3,45 | 7,30 | 12,30 | 25,00 | 37,30 | | |
| 23,50 | 2,33 | 15,30 | 2,03 | 3,50 | 7,40 | 12,45 | 25,32 | 38,15 | | |
| 23,00 | 2,37 | 15,70 | 2,05 | 3,55 | 7,50 | 13,03 | 26,05 | 39,15 | | |
| 22,50 | 2,40 | 16,00 | 2,08 | 4,00 | 8,00 | 13,20 | 26,40 | 40,00 | | |
| 22,00 | 2,44 | 16,40 | 2,11 | 4,05 | 8,11 | 13,38 | 27,16 | 41,00 | | |
| 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 |

