

MARATHON

PACE CHART (mi)

Pace [min/mi]	Speed [mph]	Pace [min/km]	Speed [km/h]	1 mi	5 mi	10 mi	HM	15 mi	20 mi	M
5:00	12,0	3:06	19,3	0:05:00	0:50:00	0:50:00	1:05:34	1:15:00	1:40:00	2:11:07
5:05	11,8	3:10	19,0	0:05:05	0:50:50	0:50:50	1:06:39	1:16:15	1:41:40	2:13:18
5:10	11,6	3:13	18,7	0:05:10	0:51:40	0:51:40	1:07:45	1:17:30	1:43:20	2:15:30
5:15	11,4	3:16	18,4	0:05:15	0:52:30	0:52:30	1:08:50	1:18:45	1:45:00	2:17:41
5:20	11,3	3:19	18,1	0:05:20	0:53:20	0:53:20	1:09:56	1:20:00	1:46:40	2:19:52
5:25	11,1	3:22	17,8	0:05:25	0:54:10	0:54:10	1:11:01	1:21:15	1:48:20	2:22:03
5:30	10,9	3:25	17,6	0:05:30	0:55:00	0:55:00	1:12:07	1:22:30	1:50:00	2:24:14
5:35	10,7	3:28	17,3	0:05:35	0:55:50	0:55:50	1:13:13	1:23:45	1:51:40	2:26:25
5:40	10,6	3:31	17,0	0:05:40	0:56:40	0:56:40	1:14:18	1:25:00	1:53:20	2:28:36
5:45	10,4	3:34	16,8	0:05:45	0:57:30	0:57:30	1:15:24	1:26:15	1:55:00	2:30:47
5:50	10,3	3:38	16,5	0:05:50	0:58:20	0:58:20	1:16:29	1:27:30	1:56:40	2:32:59
5:55	10,1	3:41	16,3	0:05:55	0:59:10	0:59:10	1:17:35	1:28:45	1:58:20	2:35:10
6:00	10,0	3:44	16,1	0:06:00	1:00:00	1:00:00	1:18:40	1:30:00	2:00:00	2:37:21
6:05	9,9	3:47	15,9	0:06:05	1:00:50	1:00:50	1:19:46	1:31:15	2:01:40	2:39:32
6:10	9,7	3:50	15,7	0:06:10	1:01:40	1:01:40	1:20:52	1:32:30	2:03:20	2:41:43
6:15	9,6	3:53	15,4	0:06:15	1:02:30	1:02:30	1:21:57	1:33:45	2:05:00	2:43:54
6:20	9,5	3:56	15,2	0:06:20	1:03:20	1:03:20	1:23:03	1:35:00	2:06:40	2:46:05
6:25	9,4	3:59	15,0	0:06:25	1:04:10	1:04:10	1:24:08	1:36:15	2:08:20	2:48:16

MARATHON

PACE CHART (mi)

Pace [min/mi]	Speed [mph]	Pace [min/km]	Speed [km/h]	1 mi	5 mi	10 mi	HM	15 mi	20 mi	M
6:30	9,2	4:02	14,9	0:06:30	1:05:00	1:05:00	1:25:14	1:37:30	2:10:00	2:50:28
6:35	9,1	4:05	14,7	0:06:35	1:05:50	1:05:50	1:26:19	1:38:45	2:11:40	2:52:39
6:40	9,0	4:09	14,5	0:06:40	1:06:40	1:06:40	1:27:25	1:40:00	2:13:20	2:54:50
6:45	8,9	4:12	14,3	0:06:45	1:07:30	1:07:30	1:28:30	1:41:15	2:15:00	2:57:01
6:50	8,8	4:15	14,1	0:06:50	1:08:20	1:08:20	1:29:36	1:42:30	2:16:40	2:59:12
6:55	8,7	4:18	14,0	0:06:55	1:09:10	1:09:10	1:30:42	1:43:45	2:18:20	3:01:23
7:00	8,6	4:21	13,8	0:07:00	1:10:00	1:10:00	1:31:47	1:45:00	2:20:00	3:03:34
7:05	8,5	4:24	13,6	0:07:05	1:10:50	1:10:50	1:32:53	1:46:15	2:21:40	3:05:45
7:10	8,4	4:27	13,5	0:07:10	1:11:40	1:11:40	1:33:58	1:47:30	2:23:20	3:07:56
7:15	8,3	4:30	13,3	0:07:15	1:12:30	1:12:30	1:35:04	1:48:45	2:25:00	3:10:08
7:20	8,2	4:33	13,2	0:07:20	1:13:20	1:13:20	1:36:09	1:50:00	2:26:40	3:12:19
7:25	8,1	4:37	13,0	0:07:25	1:14:10	1:14:10	1:37:15	1:51:15	2:28:20	3:14:30
7:30	8,0	4:40	12,9	0:07:30	1:15:00	1:15:00	1:38:20	1:52:30	2:30:00	3:16:41
7:35	7,9	4:43	12,7	0:07:35	1:15:50	1:15:50	1:39:26	1:53:45	2:31:40	3:18:52
7:40	7,8	4:46	12,6	0:07:40	1:16:40	1:16:40	1:40:32	1:55:00	2:33:20	3:21:03
7:45	7,7	4:49	12,5	0:07:45	1:17:30	1:17:30	1:41:37	1:56:15	2:35:00	3:23:14
7:50	7,7	4:52	12,3	0:07:50	1:18:20	1:18:20	1:42:43	1:57:30	2:36:40	3:25:25
7:55	7,6	4:55	12,2	0:07:55	1:19:10	1:19:10	1:43:48	1:58:45	2:38:20	3:27:37

MARATHON

PACE CHART (mi)

Pace [min/mi]	Speed [mph]	Pace [min/km]	Speed [km/h]	1 mi	5 mi	10 mi	HM	15 mi	20 mi	M
8:00	7,5	4:58	12,1	0:08:00	1:20:00	1:20:00	1:44:54	2:00:00	2:40:00	3:29:48
8:05	7,4	5:01	11,9	0:08:05	1:20:50	1:20:50	1:45:59	2:01:15	2:41:40	3:31:59
8:10	7,3	5:05	11,8	0:08:10	1:21:40	1:21:40	1:47:05	2:02:30	2:43:20	3:34:10
8:15	7,3	5:08	11,7	0:08:15	1:22:30	1:22:30	1:48:11	2:03:45	2:45:00	3:36:21
8:20	7,2	5:11	11,6	0:08:20	1:23:20	1:23:20	1:49:16	2:05:00	2:46:40	3:38:32
8:25	7,1	5:14	11,5	0:08:25	1:24:10	1:24:10	1:50:22	2:06:15	2:48:20	3:40:43
8:30	7,1	5:17	11,4	0:08:30	1:25:00	1:25:00	1:51:27	2:07:30	2:50:00	3:42:54
8:35	7,0	5:20	11,2	0:08:35	1:25:50	1:25:50	1:52:33	2:08:45	2:51:40	3:45:06
8:40	6,9	5:23	11,1	0:08:40	1:26:40	1:26:40	1:53:38	2:10:00	2:53:20	3:47:17
8:45	6,9	5:26	11,0	0:08:45	1:27:30	1:27:30	1:54:44	2:11:15	2:55:00	3:49:28
8:50	6,8	5:29	10,9	0:08:50	1:28:20	1:28:20	1:55:49	2:12:30	2:56:40	3:51:39
8:55	6,7	5:33	10,8	0:08:55	1:29:10	1:29:10	1:56:55	2:13:45	2:58:20	3:53:50
9:00	6,7	5:36	10,7	0:09:00	1:30:00	1:30:00	1:58:01	2:15:00	3:00:00	3:56:01
9:05	6,6	5:39	10,6	0:09:05	1:30:50	1:30:50	1:59:06	2:16:15	3:01:40	3:58:12
9:10	6,5	5:42	10,5	0:09:10	1:31:40	1:31:40	2:00:12	2:17:30	3:03:20	4:00:23
9:15	6,5	5:45	10,4	0:09:15	1:32:30	1:32:30	2:01:17	2:18:45	3:05:00	4:02:35
9:20	6,4	5:48	10,3	0:09:20	1:33:20	1:33:20	2:02:23	2:20:00	3:06:40	4:04:46
9:25	6,4	5:51	10,3	0:09:25	1:34:10	1:34:10	2:03:28	2:21:15	3:08:20	4:06:57

MARATHON

PACE CHART (mi)

Pace [min/mi]	Speed [mph]	Pace [min/km]	Speed [km/h]	1 mi	5 mi	10 mi	HM	15 mi	20 mi	M
9:30	6,3	5:54	10,2	0:09:30	1:35:00	1:35:00	2:04:34	2:22:30	3:10:00	4:09:08
9:35	6,3	5:57	10,1	0:09:35	1:35:50	1:35:50	2:05:40	2:23:45	3:11:40	4:11:19
9:40	6,2	6:00	10,0	0:09:40	1:36:40	1:36:40	2:06:45	2:25:00	3:13:20	4:13:30
9:45	6,2	6:04	9,9	0:09:45	1:37:30	1:37:30	2:07:51	2:26:15	3:15:00	4:15:41
9:50	6,1	6:07	9,8	0:09:50	1:38:20	1:38:20	2:08:56	2:27:30	3:16:40	4:17:52
9:55	6,1	6:10	9,7	0:09:55	1:39:10	1:39:10	2:10:02	2:28:45	3:18:20	4:20:03
10:00	6,0	6:13	9,7	0:10:00	1:40:00	1:40:00	2:11:07	2:30:00	3:20:00	4:22:15
10:05	6,0	6:16	9,6	0:10:05	1:40:50	1:40:50	2:12:13	2:31:15	3:21:40	4:24:26
10:10	5,9	6:19	9,5	0:10:10	1:41:40	1:41:40	2:13:18	2:32:30	3:23:20	4:26:37
10:15	5,9	6:22	9,4	0:10:15	1:42:30	1:42:30	2:14:24	2:33:45	3:25:00	4:28:48
10:20	5,8	6:25	9,3	0:10:20	1:43:20	1:43:20	2:15:30	2:35:00	3:26:40	4:30:59
10:25	5,8	6:28	9,3	0:10:25	1:44:10	1:44:10	2:16:35	2:36:15	3:28:20	4:33:10
10:30	5,7	6:32	9,2	0:10:30	1:45:00	1:45:00	2:17:41	2:37:30	3:30:00	4:35:21
10:35	5,7	6:35	9,1	0:10:35	1:45:50	1:45:50	2:18:46	2:38:45	3:31:40	4:37:32
10:40	5,6	6:38	9,1	0:10:40	1:46:40	1:46:40	2:19:52	2:40:00	3:33:20	4:39:44
10:45	5,6	6:41	9,0	0:10:45	1:47:30	1:47:30	2:20:57	2:41:15	3:35:00	4:41:55
10:50	5,5	6:44	8,9	0:10:50	1:48:20	1:48:20	2:22:03	2:42:30	3:36:40	4:44:06
10:55	5,5	6:47	8,8	0:10:55	1:49:10	1:49:10	2:23:08	2:43:45	3:38:20	4:46:17