

Streckenlänge Radfahren - Langstrecke					
5 km	10 km	20 km			
Zeit in Minuten	erforderliche Durchschnittsgeschwindigkeit	Zeit in Minuten	erforderliche Durchschnittsgeschwindigkeit	Zeit in Minuten	erforderliche Durchschnittsgeschwindigkeit
30	10,0	60	10,0	95	12,6
29	10,3	59	10,2	94	12,8
28	10,7	58	10,3	93	12,9
27	11,1	57	10,5	92	13,0
26	11,5	56	10,7	91	13,2
25	12,0	55	10,9	90	13,3
24	12,5	54	11,1	89	13,5
23	13,0	53	11,3	88	13,6
22	13,6	52	11,5	87	13,8
21	14,3	51	11,8	86	14,0
20	15,0	50	12,0	85	14,1
	49	12,2	84		14,3
	48	12,5	83		14,5
	47	12,8	82		14,6
	46	13,0	81		14,8
	45	13,3	80		15,0
	44	13,6	79		15,2
	43	14,0	78		15,4
	42	14,3	77		15,6
	41	14,6	76		15,8
	40	15,0	75		16,0
	39	15,4	74		16,2
	38	15,8	73		16,4
	37	16,2	72		16,7
	36	16,7	71		16,9
	35	17,1	70		17,1
	34	17,6	69		17,4
	33	18,2	68		17,6
	32	18,8	67		17,9
	31	19,4	66		18,2
	30	20,0	65		18,5
	29	20,7	64		18,8
	28	21,4	63		19,0
	27	22,2	62		19,4
	26	23,1	61		19,7
	25	24,0	60	20,0	
			59	20,3	
			58	20,7	
			57	21,1	
			56	21,4	
			55	21,8	
			54	22,2	
			53	22,6	
			52	23,1	
			51	23,5	
			50	24,0	
			49	24,5	
			48	25,0	
			47	25,5	
			46	26,1	
			45	26,7	
			44	27,3	
			43	27,9	
			42	28,6	
			41	29,3	
			40	30,0	
			39	30,8	
			38	31,6	
			37	32,4	
			36	33,3	
			35	34,3	