

3000	m Lauf			
	Zeit in Minuten	Zeit in Sekunden	Geschwindigkeit in m/s	erforderliche Rundenzeit in Sekunden
	10	600	5,0	80
	11	660	4,5	88
	12	720	4,2	96
	13	780	3,8	104
	14	840	3,6	112
	15	900	3,3	120
	16	960	3,1	128
	17	1020	2,9	136
	18	1080	2,8	144
	19	1140	2,6	152
	20	1200	2,5	160
	21	1260	2,4	168
	22	1320	2,3	176
	23	1380	2,2	184
	24	1440	2,1	192
	25	1500	2,0	200
	26	1560	1,9	208
	27	1620	1,9	216
	28	1680	1,8	224
	29	1740	1,7	232
	30	1800	1,7	240