

10000	m Lauf			
	Zeit in Minuten	Zeit in Sekunden	Geschwindigkeit in m/s	erforderliche Rundenzeit in Sekunden
	50	3000	3,3	120
	55	3300	3,0	132
	60	3600	2,8	144
	65	3900	2,6	156
	70	4200	2,4	168
	75	4500	2,2	180
	80	4800	2,1	192
	85	5100	2,0	204
	90	5400	1,9	216
	95	5700	1,8	228
	100	6000	1,7	240
	105	6300	1,6	252
	110	6600	1,5	264
	115	6900	1,4	276
	120	7200	1,4	288
	125	7500	1,3	300
	130	7800	1,3	312
	135	8100	1,2	324
	140	8400	1,2	336
	145	8700	1,1	348
	150	9000	1,1	360