



## LAUFZEITPROGNOSE 2,5 km → 5 km

Wie schnell werde ich beim Österreichischen dm Frauenlauf am 30. Mai sein?

TEST 2,5km	PROGNOSE 5km	
Gesamtzeit [min:sec]	Gesamtzeit [min:sec]	Pace [min/km]
10:00	21:05	04:13
10:30	22:08	04:26
11:00	23:11	04:38
11:30	24:15	04:51
12:00	25:18	05:04
12:30	26:21	05:16
13:00	27:24	05:29
13:30	28:28	05:42
14:00	29:31	05:54
14:30	30:34	06:07
15:00	31:37	06:19
15:30	32:40	06:32
16:00	33:44	06:45
16:30	34:47	06:57
17:00	35:50	07:10
17:30	36:53	07:23
18:00	37:57	07:35
18:30	39:00	07:48
19:00	40:03	08:01
19:30	41:06	08:13
20:00	42:10	08:26
20:30	43:13	08:39