

TEMPS au km	VITESSE km/h	3 KM	5 KM	10 KM	15 KM	20 KM	SEMI-MARATHON	30 KM	MARATHON	50 KM	100 KM
9'00"	6,66	27'00"	45'00"	1h30'00"	2h15'00"	3h00'00"	3h09'52"	4h30'00"	6h19'45"	7h30'00"	15h00'00"
8'55"	6,73	26'45"	44'35"	1h29'10"	2h13'45"	2h58'20"	3h08'07"	4h27'30"	6h16'14"	7h25'50"	14h51'40"
8'50"	6,79	26'30"	44'10"	1h28'20"	2h12'30"	2h56'40"	3h06'21"	4h25'00"	6h12'43"	7h21'40"	14h43'20"
8'45"	6,86	26'15"	43'45"	1h27'30"	2h11'15"	2h55'00"	3h04'36"	4h22'30"	6h09'12"	7h17'30"	14h35'00"
8'40"	6,92	26'00"	43'20"	1h26'40"	2h10'00"	2h53'20"	3h02'50"	4h20'00"	6h05'41"	7h13'20"	14h26'40"
8'35"	6,99	25'45"	42'55"	1h25'50"	2h08'45"	2h51'40"	3h01'05"	4h17'30"	6h02'10"	7h09'10"	14h18'20"
8'30"	7,06	25'30"	42'30"	1h25'00"	2h07'30"	2h50'00"	2h59'19"	4h15'00"	5h58'39"	7h05'00"	14h10'00"
8'25"	7,13	25'15"	42'05"	1h24'10"	2h06'15"	2h48'20"	2h57'34"	4h12'30"	5h55'08"	7h00'50"	14h01'40"
8'20"	7,20	25'00"	41'40"	1h23'20"	2h05'00"	2h46'40"	2h55'48"	4h10'00"	5h51'37"	6h56'40"	13h53'20"
8'15"	7,27	24'45"	41'15"	1h22'30"	2h03'45"	2h45'00"	2h54'03"	4h07'30"	5h48'06"	6h52'30"	13h45'00"
8'10"	7,35	24'30"	40'50"	1h21'40"	2h02'30"	2h43'20"	2h52'17"	4h05'00"	5h44'34"	6h48'20"	13h36'40"
8'05"	7,42	24'15"	40'25"	1h20'50"	2h01'15"	2h41'40"	2h50'32"	4h02'30"	5h41'05"	6h44'10"	13h28'20"
8'00"	7,50	24'00"	40'00"	1h20'00"	2h00'00"	2h40'00"	2h48'46"	4h00'00"	5h37'33"	6h40'00"	13h20'00"
7'55"	7,58	23'45"	39'35"	1h19'10"	1h58'45"	2h38'25"	2h47'01"	3h57'30"	5h34'02"	6h35'50"	13h11'40"
7'50"	7,66	23'30"	39'10"	1h18'20"	1h57'30"	2h36'40"	2h45'15"	3h55'00"	5h30'31"	6h31'40"	13h03'20"
7'45"	7,74	23'15"	38'45"	1h17'30"	1h56'15"	2h35'00"	2h43'30"	3h52'30"	5h27'00"	6h27'30"	12h55'00"
7'40"	7,83	23'00"	38'20"	1h16'40"	1h55'00"	2h33'20"	2h41'44"	3h50'00"	5h23'29"	6h23'20"	12h46'40"
7'35"	7,91	22'45"	37'55"	1h15'50"	1h53'45"	2h31'40"	2h39'59"	3h47'30"	5h19'58"	6h19'10"	12h38'20"
7'30"	8,00	22'30"	37'30"	1h15'00"	1h52'30"	2h30'00"	2h38'13"	3h45'00"	5h16'27"	6h15'00"	12h30'00"
7'25"	8,09	22'15"	37'05"	1h14'10"	1h51'15"	2h28'20"	2h36'28"	3h42'30"	5h12'56"	6h10'50"	12h21'40"
7'20"	8,18	22'00"	36'40"	1h13'20"	1h50'00"	2h26'40"	2h34'42"	3h40'00"	5h09'25"	6h06'40"	12h13'20"
7'15"	8,28	21'45"	36'15"	1h12'30"	1h48'45"	2h25'00"	2h32'57"	3h37'30"	5h05'54"	6h02'30"	12h05'00"
7'10"	8,37	21'30"	35'50"	1h11'40"	1h47'30"	2h23'20"	2h31'11"	3h35'00"	5h02'23"	5h58'20"	11h56'40"
7'05"	8,47	21'15"	35'25"	1h10'50"	1h46'15"	2h21'40"	2h29'26"	3h32'30"	4h58'52"	5h54'10"	11h48'20"
7'00"	8,57	21'00"	35'00"	1h10'00"	1h45'00"	2h20'00"	2h27'40"	3h30'00"	4h55'21"	5h50'00"	11h40'00"
6'55"	8,67	20'45"	34'35"	1h09'10"	1h43'45"	2h18'20"	2h25'55"	3h27'30"	4h51'50"	5h45'50"	11h31'40"
6'50"	8,78	20'30"	34'10"	1h08'20"	1h42'30"	2h16'40"	2h24'09"	3h25'00"	4h48'19"	5h41'40"	11h23'20"
6'45"	8,89	20'15"	33'45"	1h07'30"	1h41'15"	2h15'00"	2h22'24"	3h22'30"	4h44'48"	5h37'30"	11h15'00"
6'40"	9,00	20'00"	33'20"	1h06'40"	1h40'00"	2h13'20"	2h20'38"	3h20'00"	4h41'18"	5h33'20"	11h06'40"
6'35"	9,11	19'45"	32'55"	1h05'50"	1h38'45"	2h11'40"	2h18'53"	3h17'30"	4h37'47"	5h29'10"	10h58'20"
6'30"	9,23	19'30"	32'30"	1h05'00"	1h37'30"	2h10'00"	2h17'07"	3h15'00"	4h34'16"	5h25'00"	10h50'00"
6'25"	9,35	19'15"	32'05"	1h04'10"	1h36'15"	2h08'20"	2h15'22"	3h12'30"	4h30'45"	5h20'50"	10h41'40"
6'20"	9,47	19'00"	31'40"	1h03'20"	1h35'00"	2h06'40"	2h13'36"	3h10'00"	4h27'14"	5h16'40"	10h33'20"
6'15"	9,60	18'45"	31'15"	1h02'30"	1h33'45"	2h05'00"	2h11'51"	3h07'30"	4h23'43"	5h12'30"	10h25'00"
6'10"	9,73	18'30"	30'50"	1h01'40"	1h32'30"	2h03'20"	2h10'05"	3h05'00"	4h20'12"	5h08'20"	10h16'40"
6'05"	9,86	18'15"	30'25"	1h00'50"	1h31'15"	2h01'40"	2h08'20"	3h02'30"	4h16'41"	5h04'10"	10h08'20"
6'00"	10,00	18'00"	30'00"	1h00'00"	1h30'00"	2h00'00"	2h06'34"	3h00'00"	4h13'10"	5h00'00"	10h00'00"
5'55"	10,14	17'45"	29'35"	59'10"	1h28'45"	1h58'20"	2h04'49"	2h57'30"	4h09'39"	4h55'50"	9h51'40"
5'50"	10,29	17'30"	29'10"	58'20"	1h27'30"	1h56'40"	2h03'03"	2h55'00"	4h06'08"	4h51'40"	9h43'20"
5'45"	10,43	17'15"	28'45"	57'30"	1h26'15"	1h55'00"	2h01'18"	2h52'30"	4h02'37"	4h47'30"	9h35'00"
5'40"	10,59	17'00"	28'20"	56'40"	1h25'00"	1h53'20"	1h59'32"	2h50'00"	3h59'06"	4h43'20"	9h26'40"
5'35"	10,75	16'45"	27'55"	55'50"	1h23'45"	1h51'40"	1h57'47"	2h47'30"	3h55'35"	4h39'10"	9h18'20"
5'30"	10,91	16'30"	27'30"	55'00"	1h22'30"	1h50'00"	1h56'02"	2h45'00"	3h52'04"	4h35'00"	9h10'00"
5'25"	11,08	16'15"	27'05"	54'10"	1h21'15"	1h48'20"	1h54'16"	2h42'30"	3h48'33"	4h30'50"	9h01'40"
5'20"	11,25	16'00"	26'40"	53'20"	1h20'00"	1h46'40"	1h52'31"	2h40'00"	3h45'02"	4h26'40"	8h53'20"
5'15"	11,43	15'45"	26'15"	52'30"	1h18'45"	1h45'00"	1h50'45"	2h37'30"	3h41'31"	4h22'30"	8h45'00"
5'10"	11,61	15'30"	25'50"	51'40"	1h17'30"	1h43'20"	1h49'00"	2h35'00"	3h38'00"	4h18'20"	8h36'40"
5'05"	11,80	15'15"	25'25"	50'50"	1h16'15"	1h41'40"	1h47'14"	2h32'00"	3h34'29"	4h14'10"	8h28'20"
5'00"	12,00	15'00"	25'00"	50'00"	1h15'00"	1h40'00"	1h45'29"	2h30'00"	3h30'58"	4h10'00"	8h20'00"
4'55"	12,20	14'45"	24'35"	49'10"	1h13'45"	1h38'20"	1h43'43"	2h27'30"	3h27'27"	4h05'50"	8h11'40"
4'50"	12,41	14'30"	24'10"	48'20"	1h12'30"	1h36'40"	1h41'58"	2h25'00"	3h23'56"	4h01'40"	8h03'20"
4'45"	12,63	14'15"	23'45"	47'30"	1h11'15"	1h35'00"	1h40'12"	2h22'30"	3h20'25"	3h57'30"	7h55'00"
4'40"	12,86	14'00"	23'20"	46'40"	1h10'00"	1h33'20"	1h38'27"	2h20'00"	3h16'54"	3h53'20"	7h46'40"
4'35"	13,09	13'45"	22'55"	45'50"	1h08'45"	1h31'40"	1h36'41"	2h17'30"	3h13'23"	3h49'10"	7h38'20"
4'30"	13,33	13'30"	22'30"	45'00"	1h07'30"	1h30'00"	1h34'56"	2h15'00"	3h09'52"	3h45'00"	7h30'00"
4'25"	13,58	13'15"	22'05"	44'10"	1h06'15"	1h28'20"	1h33'10"	2h12'30"	3h06'21"	3h40'50"	7h21'40"
4'20"	13,85	13'00"	21'40"	43'20"	1h05'00"	1h26'40"	1h31'25"	2h10'00"	3h02'50"	3h36'40"	7h13'20"
4'15"	14,12	12'45"	21'15"	42'30"	1h03'45"	1h25'00"	1h29'39"	2h07'30"	2h59'19"	3h32'30"	7h05'00"
4'10"	14,40	12'30"	20'50"	41'40"	1h02'30"	1h23'20"	1h27'54"	2h05'00"	2h55'48"	3h28'20"	6h56'40"
4'05"	14,69	12'15"	20'25"	40'50"	1h01'15"	1h21'40"	1h26'08"	2h02'30"	2h52'17"	3h24'10"	6h48'20"
4'00"	15,00	12'00"	20'00"	40'00"	1h00'00"	1h20'00"	1h24'23"	2h00'00"	2h48'46"	3h20'00"	6h40'00"
3'55"	15,32	11'45"	19'35"	39'10"	58'45"	1h18'25"	1h22'37"	1h57'30"	2h45'15"	3h15'50"	6h31'40"
3'50"	15,65	11'30"	19'10"	38'20"	57'30"	1h16'40"	1h20'52"	1h55'00"	2h41'44"	3h11'40"	6h23'20"
3'45"	16,00	11'15"	18'45"	37'30"	56'15"	1h15'00"	1h19'06"	1h52'30"	2h38'13"	3h07'30"	6h15'00"
3'40"	16,36	11'00"	18'20"	36'40"	55'00"	1h13'20"	1h17'21"	1h50'00"	2h34'42"	3h03'20"	6h06'40"
3'35"	16,74	10'45"	17'55"	35'50"	53'45"	1h11'40"	1h15'35"	1h47'30"	2h31'11"	2h59'10"	5h58'20"
3'30"	17,14	10'30"	17'30"	35'00"	52'30"	1h10'00"	1h13'50"	1h45'00"	2h27'40"	2h55'00"	5h50'00"
3'25"	17,56	10'15"	17'05"	34'10"	51'15"	1h08'20"	1h12'04"	1h42'30"	2h24'09"	2h50'50"	5h41'40"
3'20"	18,00	10'00"	16'40"	33'20"	50'00"	1h06'40"	1h10'19"	1h40'00"	2h20'39"	2h46'40"	5h33'20"
3'15"	18,46	9'45"	16'15"	32'30"	48'45"	1h05'00"	1h08'33"	1h37'30"	2h17'08"	2h42'30"	5h25'00"
3'10"	18,95	9'30"	15'50"	31'40"	47'30"	1h03'20"	1h06'48"	1h35'00"	2h13'37"	2h38'20"	5h16'40"
3'05"	19,46	9'15"	15'25"	30'50"	46'15"	1h01'40"	1h05'02"	1h32'30"	2h10'06"	2h34'10"	5h08'20"
3'00"	20,00	9'00"	15'00"	30'00"	45'00"	1h00'00"	1h03'17"	1h30'00"	2h06'35"	2h30'00"	5h00'00"