Pace-Tabelle: min/km in km/h und Zielzeiten

Stand: 17. Oktober 2026 · Online mit Erklärungen und Rechner: https://tabelle.net/pace-tabelle

Die Pace-Tabelle zeigt, wie schnell Du bei einer bestimmten Pace (Minuten pro Kilometer) unterwegs bist und welche Zielzeiten sich daraus für 5 km, 10 km, Halbmarathon und Marathon ergeben. Ein Beispiel: Mit einer Pace von 5:00 min/km läufst Du 12 km/h, brauchst für 10 km genau 50 Minuten und für den Marathon 3:30:59 Stunden. Die zweite Tabelle geht den umgekehrten Weg: Sie zeigt für gängige Ziele wie „10 km unter 50 Minuten“ oder „Marathon unter 4 Stunden“, welche Pace Du dafür mindestens halten musst.

5:00 min/km: 12,0 km/h · 10 km unter 50 min: 4:59 min/km · Marathon unter 4 h: 5:41 min/km · Formel: km/h = 60 ÷ Pace

Pace (min/km) mit Tempo und Zielzeiten für 5 km, 10 km, Halbmarathon und Marathon

Pace (min/km)	km/h	Pace (min/Meile)	5 km	10 km	Halbmarathon	Marathon
3:00	20,0	4:50	15:00	30:00	1:03:18	2:06:35
3:15	18,5	5:14	16:15	32:30	1:08:34	2:17:08
3:30	17,1	5:38	17:30	35:00	1:13:50	2:27:41
3:45	16,0	6:02	18:45	37:30	1:19:07	2:38:14
4:00	15,0	6:26	20:00	40:00	1:24:23	2:48:47
4:15	14,1	6:50	21:15	42:30	1:29:40	2:59:20
4:30	13,3	7:15	22:30	45:00	1:34:56	3:09:53
4:45	12,6	7:39	23:45	47:30	1:40:13	3:20:26
5:00	12,0	8:03	25:00	50:00	1:45:29	3:30:59
5:15	11,4	8:27	26:15	52:30	1:50:46	3:41:31
5:30	10,9	8:51	27:30	55:00	1:56:02	3:52:04
5:45	10,4	9:15	28:45	57:30	2:01:19	4:02:37
6:00	10,0	9:39	30:00	1:00:00	2:06:35	4:13:10
6:15	9,6	10:04	31:15	1:02:30	2:11:52	4:23:43
6:30	9,2	10:28	32:30	1:05:00	2:17:08	4:34:16
6:45	8,9	10:52	33:45	1:07:30	2:22:24	4:44:49
7:00	8,6	11:16	35:00	1:10:00	2:27:41	4:55:22
7:15	8,3	11:40	36:15	1:12:30	2:32:57	5:05:55
7:30	8,0	12:04	37:30	1:15:00	2:38:14	5:16:28
7:45	7,7	12:28	38:45	1:17:30	2:43:30	5:27:01
8:00	7,5	12:52	40:00	1:20:00	2:48:47	5:37:34

Zeiten bei gleichmäßigem Tempo, auf volle Sekunden gerundet. Halbmarathon 21,0975 km, Marathon 42,195 km, 1 Meile = 1,609344 km.

Nötige Pace für gängige Zielzeiten

Ziel	Strecke (km)	Pace höchstens (min/km)	Tempo (km/h)	Endzeit bei dieser Pace
5 km unter 20:00	5	3:59	15,1	19:55
5 km unter 25:00	5	4:59	12,0	24:55
5 km unter 30:00	5	5:59	10,0	29:55
10 km unter 40:00	10	3:59	15,1	39:50
10 km unter 45:00	10	4:29	13,4	44:50
10 km unter 50:00	10	4:59	12,0	49:50
10 km unter 55:00	10	5:29	10,9	54:50
10 km unter 1:00:00	10	5:59	10,0	59:50
Halbmarathon unter 1:30:00	21,0975	4:15	14,1	1:29:40
Halbmarathon unter 1:45:00	21,0975	4:58	12,1	1:44:47
Halbmarathon unter 2:00:00	21,0975	5:41	10,6	1:59:54
Halbmarathon unter 2:15:00	21,0975	6:23	9,4	2:14:40
Marathon unter 3:00:00	42,195	4:15	14,1	2:59:20
Marathon unter 3:30:00	42,195	4:58	12,1	3:29:34
Marathon unter 4:00:00	42,195	5:41	10,6	3:59:48
Marathon unter 4:30:00	42,195	6:23	9,4	4:29:21
Marathon unter 5:00:00	42,195	7:06	8,5	4:59:35

Die Pace ist auf volle Sekunden so gewählt, dass die Endzeit knapp unter dem Ziel liegt. Plane für Umwege und Verpflegungsstellen ein paar Sekunden pro Kilometer Puffer ein.

Quellen

• World Athletics: Marathon (Streckenlänge 42,195 km) – https://worldathletics.org/disciplines/road-running/marathon
• World Athletics: Half Marathon (Streckenlänge 21,0975 km) – https://worldathletics.org/disciplines/road-running/half-marathon