

Pace chart half marathon



km 1	km 5	km 10	km 15	km 20	finish	ø km/h
02:41	25:00	50:00	15:00	40:00	0:56:39	22,34
02:42	30:00	00:00	30:00	00:00	0:57:00	22,21
02:43	26:00	53:00	52:00	23:00	0:57:20*	22,08
02:44	40:00	20:00	00:00	40:00	0:57:42	21,94
02:45	45:00	30:00	15:00	00:00	0:58:03	21,81
02:46	50:00	40:00	30:00	20:00	0:58:24	21,68
02:47	55:00	50:00	45:00	40:00	0:58:45	21,55
02:48	00:00	00:00	00:00	00:00	0:59:06	21,42
02:49	05:00	10:00	15:00	20:00	0:59:27	21,29
02:50	10:00	20:00	30:00	40:00	0:59:48	21,17
02:51	15:00	30:00	45:00	00:00	1:00:09	21,04
02:52	20:00	40:00	00:00	20:00	1:00:30	20,92
02:53	25:00	50:00	15:00	40:00	1:00:51	20,80
02:54	30:00	00:00	30:00	00:00	1:01:12	20,68
02:55	35:00	10:00	45:00	20:00	1:01:33	20,57
02:56	40:00	20:00	00:00	40:00	1:01:54	20,45
02:57	45:00	30:00	15:00	00:00	1:02:15	20,33
02:58	50:00	40:00	30:00	20:00	1:02:36	20,22
02:59	55:00	50:00	45:00	40:00	1:02:57	20,11
03:00	00:00	00:00	00:00	00:00	1:03:18	20,00
03:01	05:00	10:00	15:00	20:00	1:03:39	19,89
03:02	10:00	20:00	30:00	40:00	1:04:00	19,78
03:03	15:00	30:00	45:00	00:00	1:04:21	19,67
03:04	20:00	40:00	00:00	20:00	1:04:42	19,56
03:05	25:00	50:00	15:00	40:00	1:05:03	19,46
03:06	30:00	00:00	30:00	00:00	1:05:24	19,36
03:07	35:00	10:00	45:00	20:00	1:05:45	19,25
03:08	40:00	20:00	00:00	40:00	1:06:06	19,15
03:09	45:00	30:00	15:00	00:00	1:06:27	19,05
03:10	50:00	40:00	30:00	20:00	1:06:48	18,95
03:11	55:00	50:00	45:00	40:00	1:07:09	18,85
03:12	00:00	00:00	00:00	00:00	1:07:30	18,75
03:13	05:00	10:00	15:00	20:00	1:07:51	18,66
km 1	km 5	km 10	km 15	km 20	finish	ø km/h

*world record