

**Omvandlingstabell för tider på olika tävlingsdistanser**

1500m	3000m	5000m	10000m	21,1km	min/km	Sek/v 200m	Sek/v 400m
04:07	09.00	15.00	30.00	1.03.18	<b>3.00</b>	36	72
04:14	09.15	15.25	30.50	1.05.03	<b>3.05</b>	37	74
04:21	09.30	15.50	31.40	1.06.49	<b>3.10</b>	38	76
04:28	09.45	16.15	32.30	1.08.34	<b>3.15</b>	39	78
04:35	10.00	16.40	33.20	1.10.20	<b>3.20</b>	40	80
04:42	10.15	17.05	34.10	1.12.05	<b>3.25</b>	41	82
04:49	10.30	17.30	35.00	1.13.50	<b>3.30</b>	42	84
04:56	10.45	17.55	35.50	1.15.36	<b>3.35</b>	43	86
05:03	11.00	18.20	36.40	1.17.21	<b>3.40</b>	44	88
05:10	11.15	18.45	37.30	1.19.07	<b>3.45</b>	45	90
05:17	11.30	19.10	38.20	1.20.52	<b>3.50</b>	46	92
05:24	11.45	19.35	39.10	1.22.38	<b>3.55</b>	47	94
05:31	12.00	20.00	40.00	1.24.23	<b>4.00</b>	48	96
05:39	12.15	20.25	40.50	1.26.09	<b>4.05</b>	49	98
05:46	12.30	20.50	41.40	1.27.54	<b>4.10</b>	50	100
05:54	12.45	21.15	42.30	1.29.40	<b>4.15</b>	51	102
06:01	13.00	21.40	43.20	1.31.25	<b>4.20</b>	52	104
06:09	13.15	22.05	44.10	1.33.11	<b>4.25</b>	53	106
06:16	13.30	22.30	45.00	1.34.56	<b>4.30</b>	54	108
06:23	13.45	22.55	45.50	1.36.42	<b>4.35</b>	55	110
06:30	14.00	23.20	46.40	1.38.27	<b>4.40</b>	56	112
06:38	14.15	23.45	47.30	1.40.13	<b>4.45</b>	57	114