

# Was ist eigentlich PACE?

gerade anfänger unter den läufern können mit dem begriff „pace“ wenig anfangen. diese unter läufer gebräuchliche geschwindigkeitsangabe sagt, wie viel minuten der läufer für einen kilometer benötigt. hier eine kleine

umrechnungstabelle auf km/h:

Pace -> km/h

12:00 -> 5,00 km/h spaziergang

10:00 -> 6,00 km/h normales gehen

9:00 -> 6,67 km/h ruhiges walken

8:00 -> 7,50 km/h walken

7:00 -> 8,57 km/h ruhiges laufen

6:00 -> 10,00 km/h laufen

5:30 -> 10,91 km/h dauerlauf

5:00 -> 12,00 km/h schneller dauerlauf

4:30 -> 13,33 km/h schnelles laufen

4:00 -> 15,00 km/h wettkampftempo hobby-sportler

3:30 -> 17,14 km/h wettkampftempo sportler

3:00 -> 20,00 km/h wettkampftempo spitzen-sportler

(die angaben hinter den zeiten dienen zur bessern vorstellung des tempos und basieren auf meinem persönlichen empfinden)