

Taula de temps per curses de 10 km

10 Km	
mitja de temps per quilòmetre	temps final cursa
a 3 minuts 30 segons	35 minuts
a 3 minuts 45 segons	37 minuts 30 segons
a 4 minuts	40 minuts
a 4 minuts 15 segons	42 minuts 30 segons
a 4 minuts 30 segons	45 minuts
a 4 minuts 45 segons	47 minuts 30 segons
a 5 minuts	50 minuts
a 5 minuts 15 segons	52 minuts 30 segons
a 5 minuts 30 segons	55 minuts
a 5 minuts 45 segons	57 minuts 30 segons
a 6 minuts	60 minuts
a 6 minuts 15 segons	1 hora 2 minuts 30 segons
a 6 minuts 30 segons	1 hora 5 minuts