

Taula de temps per quilòmetre per una maratón

MARATÓN (42,195 Km)	
mitja de temps per quilòmetre	temps final cursa
a 4 minuts 2 segons	2 hores 50 minuts
a 4 minuts 02 segons	2 hores 55 minuts
a 4 minuts 16 segons	3 hores
a 4 minuts 30 segons	3 hores 10 minuts
a 4 minuts 37 segons	3 hores 15 minuts
a 4 minuts 44 segons	3 hores 20 minuts
a 4 minuts 52 segons	3 hores 25 minuts
a 4 minuts 59 segons	3 hores 30minuts
a 5 minuts 13 segons	3 hores 40 minuts
a 5 minuts 20 segons	3 hores 45 minuts
a 5 minuts 27 segons	3 hores 50 minuts
a 5 minuts 41 segons	4 hores
a 6 minuts 03 segons	4 hores 15 minuts