Pace-Band: 10 km

Ziel 45:00 über 10 km · 4:30/km im Schnitt · gleichmäßiges Tempo

10 km 45:00 jeder Kilometer	4:30/km
km 1	**4:30**
km 2	**9:00**
km 3	**13:30**
km 4	**18:00**
km 5	**22:30**
km 6	**27:00**
km 7	**31:30**
km 8	**36:00**
km 9	**40:30**
Ziel	**45:00**

10 km 45:00 alle 2 km	4:30/km
km 2	**9:00**
km 4	**18:00**
km 6	**27:00**
km 8	**36:00**
Ziel	**45:00**

Anleitung

1. Schneide die Streifen entlang der gestrichelten Linien aus. Den Streifen alle 2 km liest du mit einem Blick am Handgelenk; den Kilometerstreifen trägst du in der Tasche oder unter der Startnummer.

2. Schütze ihn mit breitem Klebeband und befestige ihn mit einem Gummiband oder unter dem Uhrarmband am Handgelenk.

3. Die Zeiten zählen ab dem Überqueren der Startlinie (Nettozeit). Bei Startwellen kann die offizielle Uhr mehr anzeigen.

4. Halte dich am Anfang an deine Zeiten, auch wenn du dich gut fühlst: Zu früh herausgelaufener Vorsprung rächt sich oft im letzten Viertel.

Kostenloses Pace-Band, für jede Zielzeit neu erstellen auf tempocito.com/de/pace-band

Datei erstellt am 2026-11-09. Prüfe Datum, Strecke und Zeitlimits auf der Website des Veranstalters.