

5-km-Zeiten nach Alter: Männer

Zielzeit (oben) und Pace pro km (unten), jeweils für das erste Jahr der Altersklasse. Auf volle Sekunden abgerundet.

Alter	50 % solide	60 % gut	70 % sehr gut	80 % stark	90 % Weltklasse
20–29	25:38 5:07	21:21 4:16	18:18 3:39	16:01 3:12	14:14 2:50
30	25:38 5:07	21:21 4:16	18:18 3:39	16:01 3:12	14:14 2:50
35	26:06 5:13	21:45 4:21	18:38 3:43	16:18 3:15	14:30 2:54
40	27:04 5:24	22:33 4:30	19:20 3:52	16:55 3:23	15:02 3:00
45	28:06 5:37	23:25 4:41	20:04 4:00	17:33 3:30	15:36 3:07
50	29:12 5:50	24:20 4:52	20:51 4:10	18:15 3:39	16:13 3:14
55	30:26 6:05	25:21 5:04	21:44 4:20	19:01 3:48	16:54 3:22
60	31:44 6:20	26:26 5:17	22:40 4:32	19:50 3:58	17:37 3:31
65	33:10 6:38	27:38 5:31	23:41 4:44	20:43 4:08	18:25 3:41
70	34:52 6:58	29:03 5:48	24:54 4:58	21:47 4:21	19:22 3:52
75	37:26 7:29	31:11 6:14	26:44 5:20	23:23 4:40	20:47 4:09
80	41:24 8:16	34:30 6:54	29:34 5:54	25:52 5:10	23:00 4:36
85	47:36 9:31	39:40 7:56	34:00 6:48	29:45 5:57	26:26 5:17
90	57:52 11:34	48:13 9:38	41:20 8:16	36:10 7:14	32:08 6:25

Grundlage: Road Age Standards 2025 (Straßenlauf, freigegeben vom USATF Masters Long Distance Running Council am 10.01.2025, CC0). Stufen: 60 % lokale, 70 % regionale, 80 % nationale Klasse, 90 % Weltklasse; 50 % = solides Freizeitniveau. Berechnung: Altersstandard ÷ Stufe, Pace = Zeit ÷ 5.

5-km-Zeiten nach Alter: Frauen

Zielzeit (oben) und Pace pro km (unten), jeweils für das erste Jahr der Altersklasse. Auf volle Sekunden abgerundet.

Alter	50 % solide	60 % gut	70 % sehr gut	80 % stark	90 % Weltklasse
20–29	27:48 5:33	23:10 4:38	19:51 3:58	17:22 3:28	15:26 3:05
30	27:54 5:34	23:15 4:39	19:55 3:59	17:26 3:29	15:30 3:06
35	28:24 5:40	23:40 4:44	20:17 4:03	17:45 3:33	15:46 3:09
40	29:16 5:51	24:23 4:52	20:54 4:10	18:17 3:39	16:15 3:15
45	30:38 6:07	25:31 5:06	21:52 4:22	19:08 3:49	17:01 3:24
50	32:22 6:28	26:58 5:23	23:07 4:37	20:13 4:02	17:58 3:35
55	34:18 6:51	28:35 5:43	24:30 4:54	21:26 4:17	19:03 3:48
60	36:28 7:17	30:23 6:04	26:02 5:12	22:47 4:33	20:15 4:03
65	38:58 7:47	32:28 6:29	27:50 5:34	24:21 4:52	21:38 4:19
70	41:48 8:21	34:50 6:58	29:51 5:58	26:07 5:13	23:13 4:38
75	45:06 9:01	37:35 7:31	32:12 6:26	28:11 5:38	25:03 5:00
80	49:18 9:51	41:05 8:13	35:12 7:02	30:48 6:09	27:23 5:28
85	56:18 11:15	46:55 9:23	40:12 8:02	35:11 7:02	31:16 6:15
90	1:08:42 13:44	57:15 11:27	49:04 9:48	42:56 8:35	38:10 7:38

Grundlage: Road Age Standards 2025 (Straßenlauf, freigegeben vom USATF Masters Long Distance Running Council am 10.01.2025, CC0). Stufen: 60 % lokale, 70 % regionale, 80 % nationale Klasse, 90 % Weltklasse; 50 % = solides Freizeitniveau. Berechnung: Altersstandard ÷ Stufe, Pace = Zeit ÷ 5.