

Wie berechnen Sie Ihre voraussichtliche Zielzeit bei 5 km, 10 km, Halbmarathon oder Marathon?

Sie kennen Ihre Leistungsfähigkeit z.B. auf einer 5 km Strecke und wollen nun wissen, was Sie auf 10 km, bei einem Halbmarathon oder einem Marathon laufen können. Mit unten stehender Tabelle haben Sie eine Orientierung.

Beispiel:

Sie wissen, dass Ihre 10 km-Bestzeit bei 55 Minuten liegt und wollen daraus Ihre Halbmarathon-Zeit im Voraus abschätzen. In der Zeile "10km" entnehmen Sie aus der Spalte "Halbmarathon" den Faktor 2,223, multiplizieren damit Ihre 55 Minuten und schon wissen Sie, wie lange Sie voraussichtlich für die Halbmarathonstrecke benötigen werden.

Tabelle für voraussichtliche Endzeiten:

	5 km	10 km	Halbmarathon	Marathon
5 km	1,000	2,099	4,667	9,798
10 km	0,476	1,000	2,223	4,667
Halbmarathon	0,214	0,450	1,000	2,099
Marathon	0,102	0,214	0,476	1,000

Sie können damit auch beispielsweise Ihre voraussichtliche 10 km-Zeit aus Ihrer Marathon-Zeit herunterrechnen.