

Berechnung der realistischen Marathonzeit

5 km	Zeit/km	Marathon	Zeit/km
[min]	[min/km]	[h/min/s]	[min/km]
15:00	3:00	2:26:58	3:29
15:30	3:06	2:31:52	3:36
16:00	3:12	2:36:46	3:43
16:30	3:18	2:41:40	3:50
17:00	3:24	2:46:34	3:57
17:30	3:30	2:51:28	4:04
18:00	3:36	2:56:22	4:11
18:30	3:42	3:01:16	4:18
19:00	3:48	3:06:10	4:25
19:30	3:54	3:11:04	4:32
20:00	4:00	3:15:58	4:39
20:30	4:06	3:20:52	4:46
21:00	4:12	3:25:45	4:53
21:30	4:18	3:30:39	5:00
22:00	4:24	3:35:33	5:07
22:30	4:30	3:40:27	5:13
23:00	4:36	3:45:21	5:20
23:30	4:42	3:50:15	5:27
24:00	4:48	3:55:09	5:34
24:30	4:54	4:00:03	5:41
25:00	5:00	4:04:57	5:48
25:30	5:06	4:09:51	5:55
26:00	5:12	4:14:45	6:02
26:30	5:18	4:19:39	6:09
27:00	5:24	4:24:33	6:16
27:30	5:30	4:29:27	6:23
28:00	5:36	4:34:21	6:30
28:30	5:42	4:39:15	6:37
29:00	5:48	4:44:09	6:44
29:30	5:54	4:49:02	6:51
30:00	6:00	4:53:56	6:58

Tabelle 1: Realistische Marathonzeit nach 5km-Bestzeit

Berechnung der realistischen Marathonzeit mit der aktuellen 5km-Bestzeit:

5km-Bestzeit mit Faktor 9,798 multiplizieren

Berechnung der realistischen Marathonzeit mit der aktuellen 10km-Bestzeit:

10km-Bestzeit mit Faktor 4,667 multiplizieren

10 km	Zeit/km	Marathon	Zeit/km
[min]	[min/km]	[h/min/s]	[min/km]
30:00	3:00	2:20:01	3:19
30:30	3:03	2:22:21	3:22
31:00	3:06	2:24:41	3:26
31:30	3:09	2:27:01	3:29
32:00	3:12	2:29:21	3:32
32:30	3:15	2:31:41	3:36
33:00	3:18	2:34:01	3:39
33:30	3:21	2:36:21	3:42
34:00	3:24	2:38:41	3:46
34:30	3:27	2:41:01	3:49
35:00	3:30	2:43:21	3:52
35:30	3:33	2:45:41	3:56
36:00	3:36	2:48:01	3:59
36:30	3:39	2:50:21	4:02
37:00	3:42	2:52:41	4:06
37:30	3:45	2:55:01	4:09
38:00	3:48	2:57:21	4:12
38:30	3:51	2:59:41	4:15
39:00	3:54	3:02:01	4:19
39:30	3:57	3:04:21	4:22
40:00	4:00	3:06:41	4:25
40:30	4:03	3:09:01	4:29
41:00	4:06	3:11:21	4:32
41:30	4:09	3:13:41	4:35
42:00	4:12	3:16:01	4:39
42:30	4:15	3:18:21	4:42
43:00	4:18	3:20:41	4:45
43:30	4:21	3:23:01	4:49
44:00	4:24	3:25:21	4:52
44:30	4:27	3:27:41	4:55
45:00	4:30	3:30:01	4:59
45:30	4:33	3:32:21	5:02
46:00	4:36	3:34:41	5:05
46:30	4:39	3:37:01	5:09
47:00	4:42	3:39:21	5:12
47:30	4:45	3:41:41	5:15
48:00	4:48	3:44:01	5:19
48:30	4:51	3:46:21	5:22
49:00	4:54	3:48:41	5:25
49:30	4:57	3:51:01	5:28
50:00	5:00	3:53:21	5:32
50:30	5:03	3:55:41	5:35
51:00	5:06	3:58:01	5:38
51:30	5:09	4:00:21	5:42
52:00	5:12	4:02:41	5:45
52:30	5:15	4:05:01	5:48
53:00	5:18	4:07:21	5:52
53:30	5:21	4:09:41	5:55
54:00	5:24	4:12:01	5:58
54:30	5:27	4:14:21	6:02
55:00	5:30	4:16:41	6:05
55:30	5:33	4:19:01	6:08
56:00	5:36	4:21:21	6:12
56:30	5:39	4:23:41	6:15
57:00	5:42	4:26:01	6:18
57:30	5:45	4:28:21	6:22
58:00	5:48	4:30:41	6:25
58:30	5:51	4:33:01	6:28
59:00	5:54	4:35:21	6:32
59:30	5:57	4:37:41	6:35
60:00	6:00	4:40:01	6:38

Tabelle 2: Realistische Marathonzeit nach 10km-Bestzeit