



## Realistische Ziele setzen

Aus Ihren Unterdistanzzeiten können Sie sich ein realistisches Zeitziel für den Halbmarathon errechnen. Die Formeln für die beiden klassischen 5-km- und 10-km-Distanzen lauten:

→ aktuelle 5-km-Bestzeit x 4,667 = realistische Halbmarathon-Zielzeit

→ aktuelle 10-km-Bestzeit x 2,223 = realistische Halbmarathon-Zielzeit

Die folgende Tabelle gibt einen schnellen Überblick:

Aktuelle 10-km-Zeit in Minuten	Realistische Halbmarathonzeit In Stunden
30:00	1:06 h
32:30	1:12 h
35:00	1:18 h
37:30	1:23 h
40:00	1:29 h
42:30	1:35 h
45:00	1:40 h
47:30	1:46 h
50:00	1:52 h
52:30	1:57 h
55:00	2:02 h
57:30	2:08 h
60:00	2:13 h
62:30	2:18 h
65:00	2:25 h
67:30	2:30 h
70:00	2:36 h