

Maximal mögliche Zeiten auf Nachbardistanzen

Sie sind einen Test gelaufen über	... und wollen daraus hochrechnen auf	Umrechnungsformel für die maximal mögliche Zeit bei geübten Läufern
1.500 m	3.000 m	(1.500-m-Zeit x 2) plus 20 Sek.
3.000 m	5.000 m	(3.000 -m-Zeit plus 20 Sek.) x 1,666
5.000 m	10.000 m	(5.000-m-Zeit x 2) plus 1 Min.
10.000 m	Halbmarathon	10.000-m-Zeit x 2,21
10.000 m	Marathon	10.000-m-Zeit x 4,666
Halbmarathon	Marathon	Halbmarathon-Zeit x 2,11
Marathon	100 km	Marathon-Zeit x 3 (bei einer Marathon-Zeit unter 3 Std. abzüglich der Minuten unter 3:00 Std.)