

Tempotabelle Halbmarathon

Für eine optimale Renneinteilung ist es wichtig, möglichst gleichmäßig zu laufen. Der größte Fehler bei einem Marathon ist, das Rennen zu schnell anzulaufen. Ein zu hohes Tempo zu Beginn kostet unnötig viel Energie und führt zu einer schnelleren Ermüdung.

Im optimalen Fall, läuft Ihr die zweite Hälfte etwas schneller als die erste Hälfte. Setzt Euch eine realistische Zielzeit, die Eurem tatsächlichen Leistungsvermögen entspricht und haltet Euch an die Zwischenzeiten. Viel Spaß beim Umsetzen!



km 1	km 5	km 10	km 15	km 20	Ziel	ø km/h
02:41	25:00	50:00	15:00	40:00	0:56:39	22,34
02:42	30:00	00:00	30:00	00:00	0:57:00	22,21
02:43	26:00	53:00	52:00	23:00	0:57:20*	22,08
02:44	40:00	20:00	00:00	40:00	0:57:42	21,94
02:45	45:00	30:00	15:00	00:00	0:58:03	21,81
02:50	10:00	20:00	30:00	40:00	0:59:48	21,17
02:55	35:00	10:00	45:00	20:00	1:01:33	20,57
03:00	00:00	00:00	00:00	1:00:00	1:03:18	20,00
03:05	25:00	50:00	15:00	1:01:40	1:05:03	19,46
03:10	50:00	40:00	30:00	1:03:20	1:06:49	18,95
03:15	15:00	30:00	45:00	1:05:00	1:08:34	18,46
03:20	40:00	20:00	00:00	1:06:40	1:10:20	18,00
03:25	05:00	10:00	15:00	1:08:20	1:12:05	17,56
03:30	30:00	00:00	30:00	1:10:00	1:13:50	17,14
03:35	55:00	50:00	45:00	1:11:40	1:15:36	16,74
03:40	20:00	40:00	00:00	1:13:20	1:17:21	16,37
03:45	45:00	30:00	15:00	1:15:00	1:19:07	16,00
03:50	10:00	20:00	30:00	1:16:40	1:20:52	15,65
03:55	35:00	10:00	45:00	1:18:20	1:22:38	15,32
04:00	00:00	00:00	1:00:00	1:20:00	1:24:23	15,00
04:05	25:00	50:00	1:01:15	1:21:40	1:26:09	14,69
04:10	50:00	40:00	1:02:30	1:23:20	1:27:54	14,40
04:15	15:00	30:00	1:03:45	1:25:00	1:29:40	14,12
04:20	40:00	20:00	1:05:00	1:26:40	1:31:25	13,85
04:25	05:00	10:00	1:06:15	1:28:20	1:33:11	13,58
04:30	30:00	00:00	1:07:30	1:30:00	1:34:56	13,33
04:35	55:00	50:00	1:08:45	1:31:40	1:36:42	13,09
04:40	20:00	40:00	1:10:00	1:33:20	1:38:27	12,86
04:45	45:00	30:00	1:11:15	1:35:00	1:40:13	12,63
04:50	10:00	20:00	1:12:30	1:36:40	1:41:58	12,41
04:55	35:00	10:00	1:13:45	1:38:20	1:43:44	12,20
05:00	00:00	00:00	1:15:00	1:40:00	1:45:29	12,00
05:05	25:00	50:00	1:16:15	1:41:40	1:47:15	11,80
05:10	50:00	40:00	1:17:30	1:43:20	1:49:00	11,61
05:15	15:00	30:00	1:18:45	1:45:00	1:50:46	11,43
05:20	40:00	20:00	1:20:00	1:46:40	1:52:31	11,25
05:25	05:00	10:00	1:21:15	1:48:20	1:54:17	11,08
km 1	km 5	km 10	km 15	km 20	Ziel	ø km/h

km 1	km 5	km 10	km 15	km 20	Ziel	ø km/h
05:30	30:00	00:00	1:22:30	1:50:00	1:56:02	10,91
05:35	55:00	50:00	1:23:45	1:51:40	1:57:48	10,75
05:40	20:00	40:00	1:25:00	1:53:20	1:59:33	10,59
05:45	45:00	30:00	1:26:15	1:55:00	2:01:19	10,43
05:50	10:00	20:00	1:27:30	1:56:40	2:03:04	10,29
05:55	35:00	10:00	1:28:45	1:58:20	2:04:50	10,14
06:00	00:00	1:00:00	1:30:00	2:00:00	2:06:35	10,00
06:05	25:00	1:00:50	1:31:15	2:01:40	2:08:21	9,86
06:10	50:00	1:01:40	1:32:30	2:03:20	2:10:06	9,73
06:15	15:00	1:02:30	1:33:45	2:05:00	2:11:52	9,60
06:20	40:00	1:03:20	1:35:00	2:06:40	2:13:37	9,47
06:25	05:00	1:04:10	1:36:15	2:08:20	2:15:23	9,35
06:30	30:00	1:05:00	1:37:30	2:10:00	2:17:08	9,23
06:35	55:00	1:05:50	1:38:45	2:11:40	2:18:54	9,11
06:40	20:00	1:06:40	1:40:00	2:13:20	2:20:39	9,00
06:45	45:00	1:07:30	1:41:15	2:15:00	2:22:24	8,89
06:50	10:00	1:08:20	1:42:30	2:16:40	2:24:10	8,78
06:55	35:00	1:09:10	1:43:45	2:18:20	2:25:55	8,68
07:00	00:00	1:10:00	1:45:00	2:20:00	2:27:41	8,57
07:05	25:00	1:10:50	1:46:15	2:21:40	2:29:26	8,47
07:10	50:00	1:11:40	1:47:30	2:23:20	2:31:12	8,37
07:15	15:00	1:12:30	1:48:45	2:25:00	2:32:57	8,28
07:20	40:00	1:13:20	1:50:00	2:26:40	2:34:43	8,18
07:25	05:00	1:14:10	1:51:15	2:28:20	2:36:28	8,09
07:30	30:00	1:15:00	1:52:30	2:30:00	2:38:14	8,00
07:35	55:00	1:15:50	1:53:45	2:31:40	2:39:59	7,91
07:40	20:00	1:16:40	1:55:00	2:33:20	2:41:45	7,83
07:45	45:00	1:17:30	1:56:15	2:35:00	2:43:30	7,74
07:50	10:00	1:18:20	1:57:30	2:36:40	2:45:16	7,66
07:55	35:00	1:19:10	1:58:45	2:38:20	2:47:01	7,58
08:00	00:00	1:20:00	2:00:00	2:40:00	2:48:47	7,50
08:10	25:00	1:20:50	2:02:30	2:43:20	2:52:18	7,35
08:20	50:00	1:21:40	2:05:00	2:46:40	2:55:49	7,20
08:30	15:00	1:22:30	2:07:30	2:50:00	2:59:20	7,06
08:40	40:00	1:23:20	2:10:00	2:53:20	3:02:51	6,92
08:50	05:00	1:24:10	2:12:30	2:56:40	3:06:22	6,79
km 1	km 5	km 10	km 15	km 20	Ziel	ø km/h

*world record