



sifiman.de

Benötigte Unterdistanzbestzeiten für eine 1.000m-Zeit und Hochrechnung auf mögliche Überdistanzzeiten.

Von Karsten Keßler

1.000m	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00
50	22,1	23,2	24,3	25,4	26,5	27,6	28,7	29,8	30,9	32,0	33,1
100	0:48	0:51	0:53	0:56	0:58	1:01	1:03	1:05	1:08	1:10	1:13
200	1:49	1:54	1:59	2:05	2:10	2:16	2:21	2:27	2:32	2:37	2:43
400	3:51	4:03	4:14	4:26	4:37	4:49	5:00	5:12	5:24	5:35	5:47
500	4:53	5:07	5:22	5:37	5:51	6:06	6:21	6:35	6:50	7:04	7:19
750	7:26	7:49	8:11	8:33	8:56	9:18	9:40	10:03	10:25	10:47	11:10
800	7:58	8:22	8:45	9:09	9:33	9:57	10:21	10:45	11:09	11:33	11:56
1.500	15:16	16:02	16:47	17:33	18:19	19:05	19:50	20:36	21:22	22:08	22:54
1.900	19:30	20:28	21:26	22:25	23:23	24:22	25:20	26:19	27:17	28:16	29:14
2.000	20:38	21:40	22:42	23:44	24:46	25:48	26:50	27:52	28:53	29:55	30:57
3.800	40:08	42:08	44:09	46:09	48:09	50:10	52:10	54:11	56:11	58:11	1:00:12
1.000m	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30
50	34,2	35,3	36,4	37,5	38,6	39,7	40,8	41,9	43,0	44,1	45,2
100	1:15	1:17	1:20	1:22	1:25	1:27	1:30	1:32	1:34	1:37	1:39
200	2:48	2:54	2:59	3:05	3:10	3:16	3:21	3:26	3:32	3:37	3:43
400	5:58	6:10	6:21	6:33	6:45	6:56	7:08	7:19	7:31	7:42	7:54
500	7:34	7:48	8:03	8:18	8:32	8:47	9:02	9:16	9:31	9:45	10:00
750	11:32	11:54	12:16	12:39	13:01	13:23	13:46	14:08	14:30	14:53	15:15
800	12:20	12:44	13:08	13:32	13:56	14:20	14:44	15:08	15:31	15:55	16:19
1.500	23:39	24:25	25:11	25:57	26:43	27:28	28:14	29:00	29:46	30:31	31:17
1.900	30:13	31:11	32:10	33:08	34:07	35:05	36:04	37:02	38:01	38:59	39:58
2.000	31:59	33:01	34:03	35:05	36:07	37:09	38:11	39:13	40:14	41:16	42:18
3.800	1:02:12	1:04:13	1:06:13	1:08:13	1:10:14	1:12:14	1:14:15	1:16:15	1:18:15	1:20:16	1:22:16

1.000m	21:00	21:30	22:00	22:30	23:00	23:30	24:00	24:30	25:00	25:30	26:00
50	46,3	47,4	48,5	49,6	50,7	51,8	52,9	54,0	55,2	56,3	57,4
100	1:42	1:44	1:47	1:49	1:51	1:54	1:56	1:59	2:01	2:03	2:06
200	3:48	3:54	3:59	4:04	4:10	4:15	4:21	4:26	4:32	4:37	4:42
400	8:05	8:17	8:29	8:40	8:52	9:03	9:15	9:26	9:38	9:49	10:01
500	10:15	10:29	10:44	10:59	11:13	11:28	11:43	11:57	12:12	12:26	12:41
750	15:37	16:00	16:22	16:44	17:07	17:29	17:51	18:14	18:36	18:58	19:21
800	16:43	17:07	17:31	17:55	18:19	18:42	19:06	19:30	19:54	20:18	20:42
1.500	32:03	32:49	33:35	34:20	35:06	35:52	36:38	37:24	38:09	38:55	39:41
1.900	40:56	41:54	42:53	43:51	44:50	45:48	46:47	47:45	48:44	49:42	50:41
2.000	43:20	44:22	45:24	46:26	47:28	48:30	49:32	50:33	51:35	52:37	53:39
3.800	1:24:17	1:26:17	1:28:17	1:30:18	1:32:18	1:34:18	1:36:19	1:38:19	1:40:20	1:42:20	1:44:20

Lesebeispiel:

Für eine 1.000m-Zeit von 18min benötigt man eine 200m-Bestzeit von 3:16min. Mit dieser 1.000m-Zeit sind 1:12:14h für 3.800m zu erwarten.

Annahme: Der Sportler ist gleichstark auf allen Strecken und gut trainiert mit geringem Leistungsabfall.