

Hold styr på din maratontid!

For mange løbere – og måske også dig – er det en stor hjælp at få dine mellem-tider undervejs, så du kan holde øje med, hvilken tid, du kan regne med at gennemføre på. Her kan du printe dit eget armbånd, som du simpelthen bare klipper ud, sætter om håndleddet og lukker med et stykke tape.

Vupti – så er du klar til at gennemføre din maraton på den tid, du gerne vil.

Kilde: Sparta & Nike

iFORM

MARATON

Din ønskede
sluttid:

3.00
TIMER

DISTANCE TID

1 km 4.15

5 km 21.19

10 km 42.39

15 km 1.03.58

20 km 1.25.18

21,1 km 1.29.59

HALVVEJS!

25 km 1.46.38

30 km 2.07.57

35 km 2.29.17

40 km 2.50.37

42,2 km 2.59.59

MÅL

MARATON

iFORM

iFORM

MARATON

Din ønskede
sluttid:

3.15
TIMER

DISTANCE TID

1 km 4.38

5 km 23.12

10 km 46.25

15 km 1.09.38

20 km 1.32.51

21,1 km 1.37.00

HALVVEJS!

25 km 1.56.03

30 km 2.19.16

35 km 2.42.29

40 km 3.05.42

42,2 km 3.15.00

MÅL

MARATON

iFORM

iFORM

MARATON

Din ønskede
sluttid:

3.30
TIMER

DISTANCE TID

1 km 4.59

5 km 24.59

10 km 49.59

15 km 1.14.59

20 km 1.39.59

21,1 km 1.45.00

HALVVEJS!

25 km 2.04.59

30 km 2.29.59

35 km 2.54.59

40 km 3.19.59

42,2 km 3.30.00

MÅL

MARATON

iFORM

iFORM MARATON Din ønskede sluttid: 3.45 TIMER DISTANCE TID 1 km 5.21 5 km 26.47 10 km 53.34 15 km 1.20.21 20 km 1.47.08 21,1 km 1.52.00 HALVVEJS! 25 km 2.13.55 30 km 2.40.42 35 km 3.07.29 40 km 3.34.16 42,2 km 3.45.00 MÅL MARATON iFORM	iFORM MARATON Din ønskede sluttid: 4.00 TIMER DISTANCE TID 1 km 5.42 5 km 28.34 10 km 57.08 15 km 1.25.42 20 km 1.54.16 21,1 km 2.00.00 HALVVEJS! 25 km 2.22.51 30 km 2.51.25 35 km 3.19.59 40 km 3.48.33 42,2 km 4.00.00 MÅL MARATON iFORM	iFORM MARATON Din ønskede sluttid: 4.15 TIMER DISTANCE TID 1 km 6.03 5 km 30.22 10 km 1.00.42 15 km 1.31.03 20 km 2.01.24 21,1 km 2.07.00 HALVVEJS! 25 km 2.31.00 30 km 3.01.50 35 km 3.31.00 40 km 4.02.50 42,2 km 4.15.00 MÅL MARATON iFORM	iFORM MARATON Din ønskede sluttid: 4.30 TIMER DISTANCE TID 1 km 6.25 5 km 32.08 10 km 1.04.16 15 km 1.36.25 20 km 2.08.33 21,1 km 2.15.00 HALVVEJS! 25 km 2.40.42 30 km 3.12.50 35 km 3.44.59 40 km 4.17.07 42,2 km 4.30.00 MÅL MARATON iFORM	iFORM MARATON Din ønskede sluttid: 5.00 TIMER DISTANCE TID 1 km 7.08 5 km 35.42 10 km 1.11.25 15 km 1.47.08 20 km 2.22.51 21,1 km 2.30.00 HALVVEJS! 25 km 2.58.33 30 km 3.34.16 35 km 3.40.00 40 km 4.45.42 42,2 km 5.00.00 MÅL MARATON iFORM
--	--	--	--	--