

Ha kontroll på din maratontid!

För många löpare – och kanske även du – är det en stor hjälp att känna till sina mellantider utmed vägen, så att de kan hålla ett öga på vilken tid som de kan förväntas genomföra loppet på. Här kan du skriva ut ett eget armband, som du helt enkelt bara sätter runt handleden och knäpper med en bit tejp. Vips – så är du redo att genomföra ditt maraton på den tid du önskar.

Källa: Sparta & Nike

iFORM

MARATON

Din önskade
sluttid:

3.00
TIMMAR

DISTANS	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
HALVVÄGS!	
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 önskade
sluttid:

3.15
TIMMAR

DISTANS	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
HALVVÄGS!	
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 önskade
sluttid:

3.30
TIMMAR

DISTANS	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
HALVVÄGS!	
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 önskade sluttid: 3.45 TIMMAR DISTANS 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 HALVVÄGS! 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 önskade sluttid: 4.00 TIMMAR DISTANS 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 HALVVÄGS! 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 önskade sluttid: 4.15 TIMMAR DISTANS 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 HALVVÄGS! 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 önskade sluttid: 4.30 TIMMAR DISTANS 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 HALVVÄGS! 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 önskade sluttid: 5.00 TIMMAR DISTANS 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 HALVVÄGS! 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
--	--	--	--	--