

Die Riegelformel

Der Amerikaner Pete Riegel fand heraus, dass aufgrund der Zeit für eine bestimmte Distanz (5km, 10km, Halbmarathon oder Marathon), welche ein Läufer gelaufen ist, die anderen Zeiten, die Läufer erreichen sollte, berechnet werden können. Erfahrungswerte bestätigen die Riegel-Formel.

Mit Hilfe der Riegelformel können die Zielzeiten für einen Wettkampf über die Distanzen 5km, 10km, Halbmarathon oder Marathon berechnet werden.

	5 km	10 km	Halbmarthon	Marathon
5 km	1,000	2,099	4,667	9,798
10 km	0,476	1,000	2,223	4,667
Halbmarathon	0,214	0,450	1,000	2,099
Marathon	0,102	0,214	0,476	1,000

Beispiel: Ein Läufer erreicht in einem 10 km - Wettkampf eine Zeit von 38 Minuten. Damit sollte er in der Lage sein, Halbmarathon in 1:24,28 (2,223 x 38 Minuten) und den Marathon in 2:57,21 (4,667 x 38 Minuten) zu laufen. Voraussetzung ist natürlich, dass das erforderliche Marathontraining absolviert wurde!