

## Omregn halvmaraton til 5 og 10 km-tider

Ønsket sluttid på halvmaraton	Modsvares på 5 km	Modsvares på 10 km
01:20:00	00:17:23	00:36:10
01:25:00	00:18:29	00:38:26
01:30:00	00:19:34	00:40:42
01:35:00	00:20:39	00:42:57
01:40:00	00:21:44	00:45:13
01:45:00	00:22:50	00:47:29
01:50:00	00:23:55	00:49:44
01:55:00	00:25:00	00:52:00
02:00:00	00:26:05	00:54:16
02:05:00	00:27:10	00:56:31
02:10:00	00:28:16	00:58:47
02:15:00	00:29:21	01:01:03
02:20:00	00:30:26	01:03:18

Formler:

Fra 5 km til Halvmaraton: Gange med 4,6

Fra 5 km til 10 km: Gange med 2,08

Fra 10 km til Halvmaraton: Gange med 2,212

NB: Løber du hurtigere end 1:20 t eller langsommere end 2:20 t bliver formlerne upræcise.