

Berekening eindtijd voor de marathon

Voor een beginnende marathonloper is het lastig om in te schatten wat de eindtijd gaat worden op de marathon. Een bekende methode is om gebruik te maken van je 5km tijd of je 10km tijd. Om een schatting te maken vermenigvuldig je je 5km tijd met 10 of je 10km tijd met 4,7.

Voorbeelden:

Je loopt 5 km in 25 minuten, dit geeft als schatting
 $25 \times 10 = 250 \text{ min.} = 4:10 \text{ uur voor de marathon.}$

Je loopt 10 km in 50 minuten, dit geeft als schatting
 $50 \times 4,7 = 235 \text{ min.} = 3:55 \text{ uur voor de marathon.}$

Uiteraard zijn aanleg, weersomstandigheden en de vorm van de dag ook bepalend voor de eindtijd. Voor ervaren lopers gaat deze berekening niet meer op, zij komen meestal uit op een snellere tijd.

Berekening tempo langzame duurloop (DL1)

Het doel van de lange duurlopen als voorbereiding op een marathon is niet het "oefenen" van het tempo dat je op de marathon wil lopen! Waar het om gaat is dat je traint waar het bij de marathon om gaat en dat is een optimale vetverbranding. Loop daarom tijdens je lange duurlopen vooral rustig! Bijkomend voordeel is ook nog dat je dan sneller herstelt. Je wordt dus niet sneller van langzame duurlopen, dat is ook niet de bedoeling, maar je houdt het wel langer vol! Als je sneller wil lopen, wissel je rustige duurlopen dan af met tempo- en intervaltrainingen waarbij je een hoger tempo loopt dan je op de marathon van plan bent. Ga er bij de voorbereidingslopen van uit dat je per kilometer 30 tot 45 seconden langzamer loopt dan je streeftempo op de marathon. Naarmate je marathontempo lager ligt, wordt het verschil met je trainingstempo wel kleiner.

Wil je de marathon straks in ongeveer 4 uur lopen? Loop dan niet sneller dan ongeveer 6.15 minuten per kilometer tijdens de trainingsloop.

Verwacht je een eindtijd iets onder 4:30 uur? Kies dan een tempo dat rond de 6.30 minuten per kilometer ligt. En als je de marathon wil uitlopen in een tijd die boven een eindtijd van 4:30 uur ligt, overweeg dan een tempo van 6.45 minuten per kilometer.

Tabel bepalen duurlooptempo

Eindtijd marathon	Tempo (in min/km)	Trainingsloop (in min/km) tussen		
2:48:47	4.00	4.30	en	4.45
2:59:20	4.15	4.45	en	5.00
3:09:53	4.30	5.00	en	5.15
3:20:26	4.45	5.15	en	5.30
3:30:59	5.00	5.30	en	5.45
3:41:31	5.15	5.45	en	6.00
3:52:04	5.30	6.00	en	6.15
4:02:37	5.45	6.15	en	6.30
4:13:10	6.00	6.15	en	6.30
4:23:43	6.15	6.30	en	6.45
4:34:16	6.30	6.45	en	7.00
> 4:34:16	> 6.30	6.45	en	??

Tempogroepen tijdens de trainingslopen

Het is lastig om ervaren lopers te vinden die tijdens de trainingslopen als tempomakers 6.45 minuten per km lopen. We proberen het wel en meestal lukt het ook. Voor nog lagere tempo's van 7.00 minuten per km en lager kunnen we geen tempomakers krijgen. Die tempogroepen bieden we ook niet aan. Als je verwacht langer dan 5 uur over een marathon overweeg dan of een halve marathon niet een net zo sportief maar wel verstandiger doel is. Loop je toch mee, hou er dan rekening mee dat je een deel van het parcours alleen af zult moeten leggen. De route is goed uitgezet en je zult niet verdwalen. We raden deelname echter af.

Bij de laatste van de serie trainingslopen heb je de keuze uit een afstand van 30km of 35km. De lopers die meelopen met de tempogroepen die langzamer lopen dan 6.00 minuten per km van adviseren we om de laatste trainingsloop te beperken tot een afstand van 30 km. Wanneer zij na 30km in het Stadion eindigen krijgen zij wel de mogelijkheid om op de atletiekbaan van het Stadion nog een aantal extra ronden te lopen. Voorafgaand aan de laatste trainingsloop ontvangen alle deelnemers nog een nieuwsbrief met informatie daarover.

km	Tempotabel voor duurlopen: doorkomsttijd per kilometer									
1	0:04:30	0:04:45	0:05:00	0:05:15	0:05:30	0:05:45	0:06:00	0:06:15	0:06:30	0:06:45
2	0:09:00	0:09:30	0:10:00	0:10:30	0:11:00	0:11:30	0:12:00	0:12:30	0:13:00	0:13:30
3	0:13:30	0:14:15	0:15:00	0:15:45	0:16:30	0:17:15	0:18:00	0:18:45	0:19:30	0:20:15
4	0:18:00	0:19:00	0:20:00	0:21:00	0:22:00	0:23:00	0:24:00	0:25:00	0:26:00	0:27:00
5	0:22:30	0:23:45	0:25:00	0:26:15	0:27:30	0:28:45	0:30:00	0:31:15	0:32:30	0:33:45
6	0:27:00	0:28:30	0:30:00	0:31:30	0:33:00	0:34:30	0:36:00	0:37:30	0:39:00	0:40:30
7	0:31:30	0:33:15	0:35:00	0:36:45	0:38:30	0:40:15	0:42:00	0:43:45	0:45:30	0:47:15
8	0:36:00	0:38:00	0:40:00	0:42:00	0:44:00	0:46:00	0:48:00	0:50:00	0:52:00	0:54:00
9	0:40:30	0:42:45	0:45:00	0:47:15	0:49:30	0:51:45	0:54:00	0:56:15	0:58:30	1:00:45
10	0:45:00	0:47:30	0:50:00	0:52:30	0:55:00	0:57:30	1:00:00	1:02:30	1:05:00	1:07:30
11	0:49:30	0:52:15	0:55:00	0:57:45	1:00:30	1:03:15	1:06:00	1:08:45	1:11:30	1:14:15
12	0:54:00	0:57:00	1:00:00	1:03:00	1:06:00	1:09:00	1:12:00	1:15:00	1:18:00	1:21:00
13	0:58:30	1:01:45	1:05:00	1:08:15	1:11:30	1:14:45	1:18:00	1:21:15	1:24:30	1:27:45
14	1:03:00	1:06:30	1:10:00	1:13:30	1:17:00	1:20:30	1:24:00	1:27:30	1:31:00	1:34:30
15	1:07:30	1:11:15	1:15:00	1:18:45	1:22:30	1:26:15	1:30:00	1:33:45	1:37:30	1:41:15
16	1:12:00	1:16:00	1:20:00	1:24:00	1:28:00	1:32:00	1:36:00	1:40:00	1:44:00	1:48:00
17	1:16:30	1:20:45	1:25:00	1:29:15	1:33:30	1:37:45	1:42:00	1:46:15	1:50:30	1:54:45
18	1:21:00	1:25:30	1:30:00	1:34:30	1:39:00	1:43:30	1:48:00	1:52:30	1:57:00	2:01:30
19	1:25:30	1:30:15	1:35:00	1:39:45	1:44:30	1:49:15	1:54:00	1:58:45	2:03:30	2:08:15
20	1:30:00	1:35:00	1:40:00	1:45:00	1:50:00	1:55:00	2:00:00	2:05:00	2:10:00	2:15:00
21	1:34:30	1:39:45	1:45:00	1:50:15	1:55:30	2:00:45	2:06:00	2:11:15	2:16:30	2:21:45
22	1:39:00	1:44:30	1:50:00	1:55:30	2:01:00	2:06:30	2:12:00	2:17:30	2:23:00	2:28:30
23	1:43:30	1:49:15	1:55:00	2:00:45	2:06:30	2:12:15	2:18:00	2:23:45	2:29:30	2:35:15
24	1:48:00	1:54:00	2:00:00	2:06:00	2:12:00	2:18:00	2:24:00	2:30:00	2:36:00	2:42:00
25	1:52:30	1:58:45	2:05:00	2:11:15	2:17:30	2:23:45	2:30:00	2:36:15	2:42:30	2:48:45
26	1:57:00	2:03:30	2:10:00	2:16:30	2:23:00	2:29:30	2:36:00	2:42:30	2:49:00	2:55:30
27	2:01:30	2:08:15	2:15:00	2:21:45	2:28:30	2:35:15	2:42:00	2:48:45	2:55:30	3:02:15
28	2:06:00	2:13:00	2:20:00	2:27:00	2:34:00	2:41:00	2:48:00	2:55:00	3:02:00	3:09:00
29	2:10:30	2:17:45	2:25:00	2:32:15	2:39:30	2:46:45	2:54:00	3:01:15	3:08:30	3:15:45
30	2:15:00	2:22:30	2:30:00	2:37:30	2:45:00	2:52:30	3:00:00	3:07:30	3:15:00	3:22:30
31	2:19:30	2:27:15	2:35:00	2:42:45	2:50:30	2:58:15	3:06:00	3:13:45	3:21:30	3:29:15
32	2:24:00	2:32:00	2:40:00	2:48:00	2:56:00	3:04:00	3:12:00	3:20:00	3:28:00	3:36:00
33	2:28:30	2:36:45	2:45:00	2:53:15	3:01:30	3:09:45	3:18:00	3:26:15	3:34:30	3:42:45
34	2:33:00	2:41:30	2:50:00	2:58:30	3:07:00	3:15:30	3:24:00	3:32:30	3:41:00	3:49:30
35	2:37:30	2:46:15	2:55:00	3:03:45	3:12:30	3:21:15	3:30:00	3:38:45	3:47:30	3:56:15