

Welche Zeit ist was wert?

VON MANFRED STEFFNY

Die Ausdauer hängt von der Grundschnelligkeit ab. Als Maß gelten die erzielten oder erzielbaren Zeiten über 10.000 oder 1.000 m. Von mir entwickelte Formeln wie 10-km-Zeit x 4,666 ergeben die maximale mögliche Marathonzeit. Doch bedingt durch nicht ausreichendes Training oder Übergewicht werden die meisten ihr Maximum nicht erreichen. Auf der anderen Seite sind Menschen mit FT-Muskulatur begabter als solche mit ST-Muskulatur. Die dickere schnell reagierenden ST-Muskeln führen zu relativ besseren Ergebnissen auf der Mittelstrecke, die langsame, ausdauernden FT-Muskeln

bevorzugen den langen Lauf. Muskeln lassen sich nur bedingt umbauen, und dann nur begrenzt von ST zu FT; Organe schon, daher wird der Fleißläufer die besseren Leistungen auf der langen Strecke haben und ihr Defizit auf kürzeren Strecken ausgleichen.

Hier ist die Wertigkeit der Zeiten auf den einzelnen Disziplinen dargestellt und ermöglicht einen Vergleich zur Unter- oder Über-Distanz. Jedoch wird aus oben genannten Gründen der 2:15 min-Läufer über 1.000 m in den seltensten Fällen das Äquivalent über Marathon erreichen, während der 4:00-min-Läufer über 1.000 m sehr wohl Marathon unter 4 laufen kann. Mit sehr gutem Training glatt 3:45 h.

1.000 m	10.000 m	Halbmarathon	Marathon
2:15	27:30	1:00:00	2:07:30
2:20	28:00	1:01:00	2:10:00
2:25	29:00	1:03:15	2:15:00
2:35	30:30	1:06:30	2:22:30
2:40	32:00	1:09:45	2:30:00
2:45	33:00	1:12:00	2:35:00
2:50	34:00	1:14:10	2:40:00
2:55	35:00	1:16:20	2:45:00
3:00	36:00	1:18:30	2:50:00
3:05	37:00	1:20:40	2:55:00
3:10	38:00	1:23:00	3:00:00
3:15	39:00	1:25:00	3:05:00
3:20	40:00	1:27:15	3:10:00
3:25	41:00	1:29:25	3:15:00
3:30	42:00	1:31:40	3:20:00
3:39	44:00	1:36:00	3:30:00
3:50	46:00	1:40:30	3:40:00
4:00	48:00	1:45:00	4:00:00