



Vad skall jag göra på 24H för hoppas på målgång i Spartathlon?

I grafen ovan markeras personliga rekord på 24H mot personliga rekord på Spartathlon för 105 löpare. De löpare som inkluderats är fullföljande från Spartathlon 2010 som dessutom har sprungit minst 160 km på 24H. För att få fler datapunkter för de bästa resultaten har jag även inkluderat löpare som sprungit under 30 timmar på Spartathlon 2008 och 2009 och Yannis Kouros rekordlopp. Notera dock att det är personliga rekord som noterats – inte resultatet från just de utvalda åren. Den relativt stora spridningen beror på att en löpare som gjort bra ifrån sig på en av tävlingarna kanske inte gjort motsvarande goda prestation på den andra. Ett rimligt antagande är att eventuella underprestationer lika ofta kommer från Spartathlon som från 24H, varför det är vettigt att leta efter regressionslinjer utan att vikta data.

Det finns ett tydligt och uppenbart gränsvärde på 36 timmar för Spartathlon – sämre resultat existerar inte eftersom man då plockas av banan. Därför viker en tänkt kurva av mot 36 timmar för 24H-resultat under 200 km. För att inte få en missvisande anpassning har jag därför uteslutit data under 200 km (vita punkter). Kvarvarande (röda) punkter, 79 stycken, kan väl anpassas till $y = k / x^{1,285}$, där exponenten 1,285 kommer från insikten att en 10% kortare löpsträcka i ett tidsultralopp motsvarar 14-15% längre tid i ett distansultralopp (Elinder, 2009, RW). Förhållandet mellan siffrorna är $1+0,145 = 1 / (1-0,10)^{1,285}$. $k = 32006$ tim (d.v.s. om du gör 1 km på ett 24 timmars-lopp så förväntas du ha 32006 timmar, $\sim 1/2$ år, på Spartathlon!).

Om du gör 260 km på 24H förväntas du kunna göra 25 timmar på Spartathlon.
 Om du gör 240 km på 24H förväntas du kunna göra 28 timmar på Spartathlon.
 Om du gör 220 km på 24H förväntas du kunna göra 31 timmar på Spartathlon.
 Om du gör 200 km på 24H förväntas du kunna göra 35 timmar på Spartathlon.
 Du bör vara god för 197 km på 24H för att ta dig i mål på Spartathlon.