Braccialetto del passo: Maratona

Obiettivo 2:45:00 su 42,2 km · 3:55/km di media · passo costante

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

Maratona 2:45:00 ogni 5 km	3:55/km
km 5	**19:33**
km 10	**39:06**
km 15	**58:39**
km 20	**1:18:12**
Mezza	**1:22:30**
km 25	**1:37:46**
km 30	**1:57:19**
km 35	**2:16:52**
km 40	**2:36:25**
Arrivo	**2:45:00**

Istruzioni

1. Ritaglia le strisce lungo la linea tratteggiata. La striscia ogni 5 km si legge con un colpo d'occhio al polso; quella al chilometro va in tasca o sotto il pettorale.

2. Proteggila con nastro adesivo trasparente largo e fissala al polso con un elastico o sotto il cinturino dell'orologio.

3. I tempi partono dal tuo passaggio sulla linea di partenza (real time). In una gara con partenze a onde, l'orologio ufficiale può segnare di più.

4. Rispetta i tuoi tempi all'inizio anche se ti senti bene: il vantaggio preso troppo presto si paga spesso nell'ultimo quarto.

Braccialetto gratis, da rifare per qualsiasi tempo su tempocito.com/it/braccialetto-passo

File generato il 2026-11-09. Controlla data, percorso e tempi massimi sul sito dell'organizzatore.