Braccialetto del passo: Maratona

Obiettivo 3:15:00 su 42,2 km · 4:37/km di media · passo costante

Maratona 3:15:00 ogni chilometro	4:37/km
km 1	**4:37**
km 2	**9:15**
km 3	**13:52**
km 4	**18:29**
km 5	**23:06**
km 6	**27:44**
km 7	**32:21**
km 8	**36:58**
km 9	**41:36**
km 10	**46:13**
km 11	**50:50**
km 12	**55:27**
km 13	**1:00:05**
km 14	**1:04:42**
km 15	**1:09:19**
km 16	**1:13:57**
km 17	**1:18:34**
km 18	**1:23:11**
km 19	**1:27:48**
km 20	**1:32:26**
km 21	**1:37:03**
km 22	**1:41:40**
km 23	**1:46:18**
km 24	**1:50:55**
km 25	**1:55:32**
km 26	**2:00:09**
km 27	**2:04:47**
km 28	**2:09:24**
km 29	**2:14:01**
km 30	**2:18:39**
km 31	**2:23:16**
km 32	**2:27:53**
km 33	**2:32:30**
km 34	**2:37:08**
km 35	**2:41:45**
km 36	**2:46:22**
km 37	**2:51:00**
km 38	**2:55:37**
km 39	**3:00:14**
km 40	**3:04:51**
km 41	**3:09:29**
km 42	**3:14:06**
Arrivo	**3:15:00**

Maratona 3:15:00 ogni 5 km	4:37/km
km 5	**23:06**
km 10	**46:13**
km 15	**1:09:19**
km 20	**1:32:26**
Mezza	**1:37:30**
km 25	**1:55:32**
km 30	**2:18:39**
km 35	**2:41:45**
km 40	**3:04:51**
Arrivo	**3:15:00**

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.