Braccialetto del passo: Maratona

Obiettivo 3:30:00 su 42,2 km · 4:59/km di media · passo costante

Maratona 3:30:00 ogni chilometro	4:59/km
km 1	**4:59**
km 2	**9:57**
km 3	**14:56**
km 4	**19:54**
km 5	**24:53**
km 6	**29:52**
km 7	**34:50**
km 8	**39:49**
km 9	**44:48**
km 10	**49:46**
km 11	**54:45**
km 12	**59:43**
km 13	**1:04:42**
km 14	**1:09:41**
km 15	**1:14:39**
km 16	**1:19:38**
km 17	**1:24:36**
km 18	**1:29:35**
km 19	**1:34:34**
km 20	**1:39:32**
km 21	**1:44:31**
km 22	**1:49:29**
km 23	**1:54:28**
km 24	**1:59:27**
km 25	**2:04:25**
km 26	**2:09:24**
km 27	**2:14:23**
km 28	**2:19:21**
km 29	**2:24:20**
km 30	**2:29:18**
km 31	**2:34:17**
km 32	**2:39:16**
km 33	**2:44:14**
km 34	**2:49:13**
km 35	**2:54:11**
km 36	**2:59:10**
km 37	**3:04:09**
km 38	**3:09:07**
km 39	**3:14:06**
km 40	**3:19:05**
km 41	**3:24:03**
km 42	**3:29:02**
Arrivo	**3:30:00**

Maratona 3:30:00 ogni 5 km	4:59/km
km 5	**24:53**
km 10	**49:46**
km 15	**1:14:39**
km 20	**1:39:32**
Mezza	**1:45:00**
km 25	**2:04:25**
km 30	**2:29:18**
km 35	**2:54:11**
km 40	**3:19:05**
Arrivo	**3:30:00**

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.