Braccialetto del passo: Maratona

Obiettivo 4:00:00 su 42,2 km · 5:41/km di media · passo costante

Maratona 4:00:00 ogni chilometro	5:41/km
km 1	**5:41**
km 2	**11:23**
km 3	**17:04**
km 4	**22:45**
km 5	**28:26**
km 6	**34:08**
km 7	**39:49**
km 8	**45:30**
km 9	**51:11**
km 10	**56:53**
km 11	**1:02:34**
km 12	**1:08:15**
km 13	**1:13:57**
km 14	**1:19:38**
km 15	**1:25:19**
km 16	**1:31:00**
km 17	**1:36:42**
km 18	**1:42:23**
km 19	**1:48:04**
km 20	**1:53:45**
km 21	**1:59:27**
km 22	**2:05:08**
km 23	**2:10:49**
km 24	**2:16:31**
km 25	**2:22:12**
km 26	**2:27:53**
km 27	**2:33:34**
km 28	**2:39:16**
km 29	**2:44:57**
km 30	**2:50:38**
km 31	**2:56:19**
km 32	**3:02:01**
km 33	**3:07:42**
km 34	**3:13:23**
km 35	**3:19:05**
km 36	**3:24:46**
km 37	**3:30:27**
km 38	**3:36:08**
km 39	**3:41:50**
km 40	**3:47:31**
km 41	**3:53:12**
km 42	**3:58:53**
Arrivo	**4:00:00**

Maratona 4:00:00 ogni 5 km	5:41/km
km 5	**28:26**
km 10	**56:53**
km 15	**1:25:19**
km 20	**1:53:45**
Mezza	**2:00:00**
km 25	**2:22:12**
km 30	**2:50:38**
km 35	**3:19:05**
km 40	**3:47:31**
Arrivo	**4:00:00**

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.