Braccialetto del passo: Maratona

Obiettivo 4:15:00 su 42,2 km · 6:03/km di media · passo costante

Maratona 4:15:00 ogni chilometro	6:03/km
km 1	**6:03**
km 2	**12:05**
km 3	**18:08**
km 4	**24:10**
km 5	**30:13**
km 6	**36:16**
km 7	**42:18**
km 8	**48:21**
km 9	**54:23**
km 10	**1:00:26**
km 11	**1:06:29**
km 12	**1:12:31**
km 13	**1:18:34**
km 14	**1:24:36**
km 15	**1:30:39**
km 16	**1:36:42**
km 17	**1:42:44**
km 18	**1:48:47**
km 19	**1:54:49**
km 20	**2:00:52**
km 21	**2:06:55**
km 22	**2:12:57**
km 23	**2:19:00**
km 24	**2:25:02**
km 25	**2:31:05**
km 26	**2:37:08**
km 27	**2:43:10**
km 28	**2:49:13**
km 29	**2:55:15**
km 30	**3:01:18**
km 31	**3:07:21**
km 32	**3:13:23**
km 33	**3:19:26**
km 34	**3:25:28**
km 35	**3:31:31**
km 36	**3:37:34**
km 37	**3:43:36**
km 38	**3:49:39**
km 39	**3:55:41**
km 40	**4:01:44**
km 41	**4:07:47**
km 42	**4:13:49**
Arrivo	**4:15:00**

Maratona 4:15:00 ogni 5 km	6:03/km
km 5	**30:13**
km 10	**1:00:26**
km 15	**1:30:39**
km 20	**2:00:52**
Mezza	**2:07:30**
km 25	**2:31:05**
km 30	**3:01:18**
km 35	**3:31:31**
km 40	**4:01:44**
Arrivo	**4:15:00**

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.