Braccialetto del passo: Maratona

Obiettivo 4:30:00 su 42,2 km · 6:24/km di media · passo costante

Maratona 4:30:00 ogni chilometro	6:24/km
km 1	**6:24**
km 2	**12:48**
km 3	**19:12**
km 4	**25:36**
km 5	**32:00**
km 6	**38:24**
km 7	**44:48**
km 8	**51:11**
km 9	**57:35**
km 10	**1:03:59**
km 11	**1:10:23**
km 12	**1:16:47**
km 13	**1:23:11**
km 14	**1:29:35**
km 15	**1:35:59**
km 16	**1:42:23**
km 17	**1:48:47**
km 18	**1:55:11**
km 19	**2:01:35**
km 20	**2:07:59**
km 21	**2:14:23**
km 22	**2:20:46**
km 23	**2:27:10**
km 24	**2:33:34**
km 25	**2:39:58**
km 26	**2:46:22**
km 27	**2:52:46**
km 28	**2:59:10**
km 29	**3:05:34**
km 30	**3:11:58**
km 31	**3:18:22**
km 32	**3:24:46**
km 33	**3:31:10**
km 34	**3:37:34**
km 35	**3:43:58**
km 36	**3:50:22**
km 37	**3:56:45**
km 38	**4:03:09**
km 39	**4:09:33**
km 40	**4:15:57**
km 41	**4:22:21**
km 42	**4:28:45**
Arrivo	**4:30:00**

Maratona 4:30:00 ogni 5 km	6:24/km
km 5	**32:00**
km 10	**1:03:59**
km 15	**1:35:59**
km 20	**2:07:59**
Mezza	**2:15:00**
km 25	**2:39:58**
km 30	**3:11:58**
km 35	**3:43:58**
km 40	**4:15:57**
Arrivo	**4:30:00**

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.