Braccialetto del passo: Maratona

Obiettivo 5:00:00 su 42,2 km · 7:07/km di media · passo costante

Maratona 5:00:00 ogni chilometro	7:07/km
km 1	**7:07**
km 2	**14:13**
km 3	**21:20**
km 4	**28:26**
km 5	**35:33**
km 6	**42:40**
km 7	**49:46**
km 8	**56:53**
km 9	**1:03:59**
km 10	**1:11:06**
km 11	**1:18:12**
km 12	**1:25:19**
km 13	**1:32:26**
km 14	**1:39:32**
km 15	**1:46:39**
km 16	**1:53:45**
km 17	**2:00:52**
km 18	**2:07:59**
km 19	**2:15:05**
km 20	**2:22:12**
km 21	**2:29:18**
km 22	**2:36:25**
km 23	**2:43:32**
km 24	**2:50:38**
km 25	**2:57:45**
km 26	**3:04:51**
km 27	**3:11:58**
km 28	**3:19:05**
km 29	**3:26:11**
km 30	**3:33:18**
km 31	**3:40:24**
km 32	**3:47:31**
km 33	**3:54:37**
km 34	**4:01:44**
km 35	**4:08:51**
km 36	**4:15:57**
km 37	**4:23:04**
km 38	**4:30:10**
km 39	**4:37:17**
km 40	**4:44:24**
km 41	**4:51:30**
km 42	**4:58:37**
Arrivo	**5:00:00**

Maratona 5:00:00 ogni 5 km	7:07/km
km 5	**35:33**
km 10	**1:11:06**
km 15	**1:46:39**
km 20	**2:22:12**
Mezza	**2:30:00**
km 25	**2:57:45**
km 30	**3:33:18**
km 35	**4:08:51**
km 40	**4:44:24**
Arrivo	**5:00:00**

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.