Braccialetto del passo: Maratona

Obiettivo 5:30:00 su 42,2 km · 7:49/km di media · passo costante

Maratona 5:30:00 ogni chilometro	7:49/km
km 1	**7:49**
km 2	**15:38**
km 3	**23:28**
km 4	**31:17**
km 5	**39:06**
km 6	**46:55**
km 7	**54:45**
km 8	**1:02:34**
km 9	**1:10:23**
km 10	**1:18:12**
km 11	**1:26:02**
km 12	**1:33:51**
km 13	**1:41:40**
km 14	**1:49:29**
km 15	**1:57:19**
km 16	**2:05:08**
km 17	**2:12:57**
km 18	**2:20:46**
km 19	**2:28:36**
km 20	**2:36:25**
km 21	**2:44:14**
km 22	**2:52:03**
km 23	**2:59:53**
km 24	**3:07:42**
km 25	**3:15:31**
km 26	**3:23:20**
km 27	**3:31:10**
km 28	**3:38:59**
km 29	**3:46:48**
km 30	**3:54:37**
km 31	**4:02:27**
km 32	**4:10:16**
km 33	**4:18:05**
km 34	**4:25:54**
km 35	**4:33:44**
km 36	**4:41:33**
km 37	**4:49:22**
km 38	**4:57:11**
km 39	**5:05:01**
km 40	**5:12:50**
km 41	**5:20:39**
km 42	**5:28:28**
Arrivo	**5:30:00**

Maratona 5:30:00 ogni 5 km	7:49/km
km 5	**39:06**
km 10	**1:18:12**
km 15	**1:57:19**
km 20	**2:36:25**
Mezza	**2:45:00**
km 25	**3:15:31**
km 30	**3:54:37**
km 35	**4:33:44**
km 40	**5:12:50**
Arrivo	**5:30:00**

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.