# Braccialetto del passo: Maratona di Berlino

Obiettivo 2:45:00 su 42,2 km · 3:55/km di media · passo costante

| Maratona di Berlino<br>2:45:00<br>ogni chilometro | 3:55/km |
|---|---|
| km 1 | **3:55** |
| km 2 | **7:49** |
| km 3 | **11:44** |
| km 4 | **15:38** |
| **km 5** | **19:33** |
| km 6 | **23:28** |
| km 7 | **27:22** |
| km 8 | **31:17** |
| km 9 | **35:12** |
| **km 10** | **39:06** |
| km 11 | **43:01** |
| km 12 | **46:55** |
| km 13 | **50:50** |
| km 14 | **54:45** |
| **km 15** | **58:39** |
| km 16 | **1:02:34** |
| km 17 | **1:06:29** |
| km 18 | **1:10:23** |
| km 19 | **1:14:18** |
| **km 20** | **1:18:12** |
| km 21 | **1:22:07** |
| km 22 | **1:26:02** |
| km 23 | **1:29:56** |
| km 24 | **1:33:51** |
| **km 25** | **1:37:46** |
| km 26 | **1:41:40** |
| km 27 | **1:45:35** |
| km 28 | **1:49:29** |
| km 29 | **1:53:24** |
| **km 30** | **1:57:19** |
| km 31 | **2:01:13** |
| km 32 | **2:05:08** |
| km 33 | **2:09:03** |
| km 34 | **2:12:57** |
| **km 35** | **2:16:52** |
| km 36 | **2:20:46** |
| km 37 | **2:24:41** |
| km 38 | **2:28:36** |
| km 39 | **2:32:30** |
| **km 40** | **2:36:25** |
| km 41 | **2:40:20** |
| km 42 | **2:44:14** |
| **Arrivo** | **2:45:00** |

| Maratona di Berlino<br>2:45:00<br>ogni 5 km | 3:55/km |
|---|---|
| **km 5** | **19:33** |
| **km 10** | **39:06** |
| **km 15** | **58:39** |
| **km 20** | **1:18:12** |
| **Mezza** | **1:22:30** |
| **km 25** | **1:37:46** |
| **km 30** | **1:57:19** |
| **km 35** | **2:16:52** |
| **km 40** | **2:36:25** |
| **Arrivo** | **2:45:00** |

## 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.

### La gara

Edizione 2027: domenica 26 settembre 2027

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.