# Braccialetto del passo: Maratona di Berlino

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

| Maratona di Berlino<br>**4:15:00**<br>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 di Berlino<br>**4:15:00**<br>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.

### 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.