Braccialetto del passo: Maratona di Parigi

Obiettivo 6:30:00 su 42,2 km · 9:15/km di media · passo costante

Maratona di Parigi 6:30:00 ogni chilometro	9:15/km
km 1	**9:15**
km 2	**18:29**
km 3	**27:44**
km 4	**36:58**
km 5	**46:13**
km 6	**55:27**
km 7	**1:04:42**
km 8	**1:13:57**
km 9	**1:23:11**
km 10	**1:32:26**
km 11	**1:41:40**
km 12	**1:50:55**
km 13	**2:00:09**
km 14	**2:09:24**
km 15	**2:18:39**
km 16	**2:27:53**
km 17	**2:37:08**
km 18	**2:46:22**
km 19	**2:55:37**
km 20	**3:04:51**
km 21	**3:14:06**
km 22	**3:23:20**
km 23	**3:32:35**
km 24	**3:41:50**
km 25	**3:51:04**
km 26	**4:00:19**
km 27	**4:09:33**
km 28	**4:18:48**
km 29	**4:28:02**
km 30	**4:37:17**
km 31	**4:46:32**
km 32	**4:55:46**
km 33	**5:05:01**
km 34	**5:14:15**
km 35	**5:23:30**
km 36	**5:32:44**
km 37	**5:41:59**
km 38	**5:51:14**
km 39	**6:00:28**
km 40	**6:09:43**
km 41	**6:18:57**
km 42	**6:28:12**
Arrivo	**6:30:00**

Maratona di Parigi 6:30:00 ogni 5 km	9:15/km
km 5	**46:13**
km 10	**1:32:26**
km 15	**2:18:39**
km 20	**3:04:51**
Mezza	**3:15:00**
km 25	**3:51:04**
km 30	**4:37:17**
km 35	**5:23:30**
km 40	**6:09:43**
Arrivo	**6:30:00**

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.

La gara

50ª edizione: domenica 4 aprile 2027

Partenza: Champs-Élysées

Arrivo: avenue Foch

Tempo limite: 7:00:00

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.