Braccialetto del passo: Mezza maratona

Obiettivo 1:20:00 su 21,1 km · 3:48/km di media · passo costante

Mezza maratona 1:20:00 ogni chilometro	3:48/km
km 1	**3:48**
km 2	**7:35**
km 3	**11:23**
km 4	**15:10**
km 5	**18:58**
km 6	**22:45**
km 7	**26:33**
km 8	**30:20**
km 9	**34:08**
km 10	**37:55**
km 11	**41:43**
km 12	**45:30**
km 13	**49:18**
km 14	**53:05**
km 15	**56:53**
km 16	**1:00:40**
km 17	**1:04:28**
km 18	**1:08:15**
km 19	**1:12:03**
km 20	**1:15:50**
km 21	**1:19:38**
Arrivo	**1:20:00**

Mezza maratona 1:20:00 ogni 5 km	3:48/km
km 5	**18:58**
km 10	**37:55**
km 15	**56:53**
km 20	**1:15:50**
Arrivo	**1:20:00**

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.