Braccialetto del passo: Mezza maratona

Obiettivo 1:40:00 su 21,1 km · 4:44/km di media · passo costante

Mezza maratona 1:40:00 ogni chilometro	4:44/km
km 1	**4:44**
km 2	**9:29**
km 3	**14:13**
km 4	**18:58**
km 5	**23:42**
km 6	**28:26**
km 7	**33:11**
km 8	**37:55**
km 9	**42:40**
km 10	**47:24**
km 11	**52:08**
km 12	**56:53**
km 13	**1:01:37**
km 14	**1:06:22**
km 15	**1:11:06**
km 16	**1:15:50**
km 17	**1:20:35**
km 18	**1:25:19**
km 19	**1:30:03**
km 20	**1:34:48**
km 21	**1:39:32**
Arrivo	**1:40:00**

Mezza maratona 1:40:00 ogni 5 km	4:44/km
km 5	**23:42**
km 10	**47:24**
km 15	**1:11:06**
km 20	**1:34:48**
Arrivo	**1:40:00**

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.