Braccialetto del passo: Mezza maratona

Obiettivo 1:45:00 su 21,1 km · 4:59/km di media · passo costante

Mezza maratona
1:45:00 4:59/km
ogni chilometro

km 1	**4:59**
km 2	**9:57**
km 3	**14:56**
km 4	**19:54**
km 5	**24:53**
km 6	**29:52**
km 7	**34:50**
km 8	**39:49**
km 9	**44:48**
km 10	**49:46**
km 11	**54:45**
km 12	**59:43**
km 13	**1:04:42**
km 14	**1:09:41**
km 15	**1:14:39**
km 16	**1:19:38**
km 17	**1:24:36**
km 18	**1:29:35**
km 19	**1:34:34**
km 20	**1:39:32**
km 21	**1:44:31**
Arrivo	**1:45:00**

Mezza maratona
1:45:00 4:59/km
ogni 5 km

km 5	**24:53**
km 10	**49:46**
km 15	**1:14:39**
km 20	**1:39:32**
Arrivo	**1:45:00**

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.

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.