Braccialetto del passo: Mezza maratona

Obiettivo 1:50:00 su 21,1 km · 5:13/km di media · passo costante

Mezza maratona 1:50:00 ogni chilometro	5:13/km
km 1	**5:13**
km 2	**10:26**
km 3	**15:38**
km 4	**20:51**
km 5	**26:04**
km 6	**31:17**
km 7	**36:30**
km 8	**41:43**
km 9	**46:55**
km 10	**52:08**
km 11	**57:21**
km 12	**1:02:34**
km 13	**1:07:47**
km 14	**1:13:00**
km 15	**1:18:12**
km 16	**1:23:25**
km 17	**1:28:38**
km 18	**1:33:51**
km 19	**1:39:04**
km 20	**1:44:17**
km 21	**1:49:29**
Arrivo	**1:50:00**

Mezza maratona 1:50:00 ogni 5 km	5:13/km
km 5	**26:04**
km 10	**52:08**
km 15	**1:18:12**
km 20	**1:44:17**
Arrivo	**1:50:00**

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.