Braccialetto del passo: Mezza maratona

Obiettivo 2:20:00 su 21,1 km · 6:38/km di media · passo costante

Mezza maratona **2:20:00** ogni chilometro	6:38/km
km 1	**6:38**
km 2	**13:16**
km 3	**19:54**
km 4	**26:33**
km 5	**33:11**
km 6	**39:49**
km 7	**46:27**
km 8	**53:05**
km 9	**59:43**
km 10	**1:06:22**
km 11	**1:13:00**
km 12	**1:19:38**
km 13	**1:26:16**
km 14	**1:32:54**
km 15	**1:39:32**
km 16	**1:46:10**
km 17	**1:52:49**
km 18	**1:59:27**
km 19	**2:06:05**
km 20	**2:12:43**
km 21	**2:19:21**
Arrivo	**2:20:00**

Mezza maratona **2:20:00** ogni 5 km	6:38/km
km 5	**33:11**
km 10	**1:06:22**
km 15	**1:39:32**
km 20	**2:12:43**
Arrivo	**2:20:00**

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.