Pulseira de pace: Maratona

Meta 5:00:00 em 42,2 km · 7:07/km de média · ritmo constante

Maratona 5:00:00 a cada quilômetro	7:07/km
km 1	**7:07**
km 2	**14:13**
km 3	**21:20**
km 4	**28:26**
km 5	**35:33**
km 6	**42:40**
km 7	**49:46**
km 8	**56:53**
km 9	**1:03:59**
km 10	**1:11:06**
km 11	**1:18:12**
km 12	**1:25:19**
km 13	**1:32:26**
km 14	**1:39:32**
km 15	**1:46:39**
km 16	**1:53:45**
km 17	**2:00:52**
km 18	**2:07:59**
km 19	**2:15:05**
km 20	**2:22:12**
km 21	**2:29:18**
km 22	**2:36:25**
km 23	**2:43:32**
km 24	**2:50:38**
km 25	**2:57:45**
km 26	**3:04:51**
km 27	**3:11:58**
km 28	**3:19:05**
km 29	**3:26:11**
km 30	**3:33:18**
km 31	**3:40:24**
km 32	**3:47:31**
km 33	**3:54:37**
km 34	**4:01:44**
km 35	**4:08:51**
km 36	**4:15:57**
km 37	**4:23:04**
km 38	**4:30:10**
km 39	**4:37:17**
km 40	**4:44:24**
km 41	**4:51:30**
km 42	**4:58:37**
Chegada	**5:00:00**

Maratona 5:00:00 a cada 5 km	7:07/km
km 5	**35:33**
km 10	**1:11:06**
km 15	**1:46:39**
km 20	**2:22:12**
Meia	**2:30:00**
km 25	**2:57:45**
km 30	**3:33:18**
km 35	**4:08:51**
km 40	**4:44:24**
Chegada	**5:00:00**

Como usar

1. Recorte as tiras seguindo o pontilhado. A tira a cada 5 km se lê num relance no pulso; a tira por quilômetro fica no bolso ou sob o número de peito.

2. Proteja-a com fita adesiva transparente larga e prenda-a no pulso com um elástico ou sob a pulseira do relógio.

3. Os tempos contam a partir da sua passagem pela linha de largada (tempo líquido). Numa prova com ondas, o relógio oficial pode mostrar mais.

4. Siga seus tempos no início, mesmo se estiver bem: a vantagem tomada cedo demais costuma ser paga no último quarto.

Pulseira grátis, refaça para qualquer tempo em tempocito.com/pt-br/pulseira-de-pace

Arquivo gerado em 2026-11-09. Confira data, percurso e tempos de corte no site do organizador.