# Pulseira de pace: Maratona de Berlim

Meta 3:45:00 em 42,2 km · 5:20/km de média · ritmo constante

| Maratona de Berlim<br>**3:45:00**<br>a cada quilômetro | 5:20/km |
|---|---|
| km 1 | **5:20** |
| km 2 | **10:40** |
| km 3 | **16:00** |
| km 4 | **21:20** |
| **km 5** | **26:40** |
| km 6 | **32:00** |
| km 7 | **37:20** |
| km 8 | **42:40** |
| km 9 | **47:59** |
| **km 10** | **53:19** |
| km 11 | **58:39** |
| km 12 | **1:03:59** |
| km 13 | **1:09:19** |
| km 14 | **1:14:39** |
| **km 15** | **1:19:59** |
| km 16 | **1:25:19** |
| km 17 | **1:30:39** |
| km 18 | **1:35:59** |
| km 19 | **1:41:19** |
| **km 20** | **1:46:39** |
| km 21 | **1:51:59** |
| km 22 | **1:57:19** |
| km 23 | **2:02:39** |
| km 24 | **2:07:59** |
| **km 25** | **2:13:19** |
| km 26 | **2:18:39** |
| km 27 | **2:23:58** |
| km 28 | **2:29:18** |
| km 29 | **2:34:38** |
| **km 30** | **2:39:58** |
| km 31 | **2:45:18** |
| km 32 | **2:50:38** |
| km 33 | **2:55:58** |
| km 34 | **3:01:18** |
| **km 35** | **3:06:38** |
| km 36 | **3:11:58** |
| km 37 | **3:17:18** |
| km 38 | **3:22:38** |
| km 39 | **3:27:58** |
| **km 40** | **3:33:18** |
| km 41 | **3:38:38** |
| km 42 | **3:43:58** |
| **Chegada** | **3:45:00** |

| Maratona de Berlim<br>**3:45:00**<br>a cada 5 km | 5:20/km |
|---|---|
| **km 5** | **26:40** |
| **km 10** | **53:19** |
| **km 15** | **1:19:59** |
| **km 20** | **1:46:39** |
| **Meia** | **1:52:30** |
| **km 25** | **2:13:19** |
| **km 30** | **2:39:58** |
| **km 35** | **3:06:38** |
| **km 40** | **3:33:18** |
| **Chegada** | **3:45:00** |

## 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.

## A prova

Edição 2027: domingo, 26 de setembro de 2027

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.