# Pulseira de pace: Maratona de Londres

Meta 4:00:00 em 42,2 km · 5:41/km de média · ritmo constante

| Maratona de Londres<br>**4:00:00**<br>a cada quilômetro | 5:41/km |
|---|---|
| km 1 | **5:41** |
| km 2 | **11:23** |
| km 3 | **17:04** |
| km 4 | **22:45** |
| **km 5** | **28:26** |
| km 6 | **34:08** |
| km 7 | **39:49** |
| km 8 | **45:30** |
| km 9 | **51:11** |
| **km 10** | **56:53** |
| km 11 | **1:02:34** |
| km 12 | **1:08:15** |
| km 13 | **1:13:57** |
| km 14 | **1:19:38** |
| **km 15** | **1:25:19** |
| km 16 | **1:31:00** |
| km 17 | **1:36:42** |
| km 18 | **1:42:23** |
| km 19 | **1:48:04** |
| **km 20** | **1:53:45** |
| km 21 | **1:59:27** |
| km 22 | **2:05:08** |
| km 23 | **2:10:49** |
| km 24 | **2:16:31** |
| **km 25** | **2:22:12** |
| km 26 | **2:27:53** |
| km 27 | **2:33:34** |
| km 28 | **2:39:16** |
| km 29 | **2:44:57** |
| **km 30** | **2:50:38** |
| km 31 | **2:56:19** |
| km 32 | **3:02:01** |
| km 33 | **3:07:42** |
| km 34 | **3:13:23** |
| **km 35** | **3:19:05** |
| km 36 | **3:24:46** |
| km 37 | **3:30:27** |
| km 38 | **3:36:08** |
| km 39 | **3:41:50** |
| **km 40** | **3:47:31** |
| km 41 | **3:53:12** |
| km 42 | **3:58:53** |
| **Chegada** | **4:00:00** |

| Maratona de Londres<br>**4:00:00**<br>a cada 5 km | 5:41/km |
|---|---|
| **km 5** | **28:26** |
| **km 10** | **56:53** |
| **km 15** | **1:25:19** |
| **km 20** | **1:53:45** |
| **Meia** | **2:00:00** |
| **km 25** | **2:22:12** |
| **km 30** | **2:50:38** |
| **km 35** | **3:19:05** |
| **km 40** | **3:47:31** |
| **Chegada** | **4:00:00** |

## 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.

## A prova

Edição 2027: sábado, 24 de abril – domingo, 25 de abril 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.