# Pulseira de pace: Maratona de Paris

Meta 2:45:00 em 42,2 km · 3:55/km de média · ritmo constante

| Maratona de Paris<br>**2:45:00**<br>a cada quilômetro | 3:55/km |
|---|---|
| km 1 | **3:55** |
| km 2 | **7:49** |
| km 3 | **11:44** |
| km 4 | **15:38** |
| **km 5** | **19:33** |
| km 6 | **23:28** |
| km 7 | **27:22** |
| km 8 | **31:17** |
| km 9 | **35:12** |
| **km 10** | **39:06** |
| km 11 | **43:01** |
| km 12 | **46:55** |
| km 13 | **50:50** |
| km 14 | **54:45** |
| **km 15** | **58:39** |
| km 16 | **1:02:34** |
| km 17 | **1:06:29** |
| km 18 | **1:10:23** |
| km 19 | **1:14:18** |
| **km 20** | **1:18:12** |
| km 21 | **1:22:07** |
| km 22 | **1:26:02** |
| km 23 | **1:29:56** |
| km 24 | **1:33:51** |
| **km 25** | **1:37:46** |
| km 26 | **1:41:40** |
| km 27 | **1:45:35** |
| km 28 | **1:49:29** |
| km 29 | **1:53:24** |
| **km 30** | **1:57:19** |
| km 31 | **2:01:13** |
| km 32 | **2:05:08** |
| km 33 | **2:09:03** |
| km 34 | **2:12:57** |
| **km 35** | **2:16:52** |
| km 36 | **2:20:46** |
| km 37 | **2:24:41** |
| km 38 | **2:28:36** |
| km 39 | **2:32:30** |
| **km 40** | **2:36:25** |
| km 41 | **2:40:20** |
| km 42 | **2:44:14** |
| **Chegada** | **2:45:00** |

| Maratona de Paris<br>**2:45:00**<br>a cada 5 km | 3:55/km |
|---|---|
| **km 5** | **19:33** |
| **km 10** | **39:06** |
| **km 15** | **58:39** |
| **km 20** | **1:18:12** |
| **Meia** | **1:22:30** |
| **km 25** | **1:37:46** |
| **km 30** | **1:57:19** |
| **km 35** | **2:16:52** |
| **km 40** | **2:36:25** |
| **Chegada** | **2:45:00** |

## 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

50ª edição: domingo, 4 de abril de 2027

Largada: Champs-Élysées

Chegada: avenida Foch

Tempo limite: 7:00:00

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.