Pulseira de pace: Meia maratona

Meta 1:45:00 em 21,1 km · 4:59/km de média · ritmo constante

Meia maratona 1:45:00 a cada quilômetro	4:59/km
km 1	**4:59**
km 2	**9:57**
km 3	**14:56**
km 4	**19:54**
km 5	**24:53**
km 6	**29:52**
km 7	**34:50**
km 8	**39:49**
km 9	**44:48**
km 10	**49:46**
km 11	**54:45**
km 12	**59:43**
km 13	**1:04:42**
km 14	**1:09:41**
km 15	**1:14:39**
km 16	**1:19:38**
km 17	**1:24:36**
km 18	**1:29:35**
km 19	**1:34:34**
km 20	**1:39:32**
km 21	**1:44:31**
Chegada	**1:45:00**

Meia maratona 1:45:00 a cada 5 km	4:59/km
km 5	**24:53**
km 10	**49:46**
km 15	**1:14:39**
km 20	**1:39:32**
Chegada	**1:45:00**

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.

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.