Pulseira de pace: Meia maratona

Meta 2:10:00 em 21,1 km · 6:10/km de média · ritmo constante

Meia maratona 2:10:00 a cada quilômetro	6:10/km
km 1	**6:10**
km 2	**12:19**
km 3	**18:29**
km 4	**24:39**
km 5	**30:49**
km 6	**36:58**
km 7	**43:08**
km 8	**49:18**
km 9	**55:27**
km 10	**1:01:37**
km 11	**1:07:47**
km 12	**1:13:57**
km 13	**1:20:06**
km 14	**1:26:16**
km 15	**1:32:26**
km 16	**1:38:35**
km 17	**1:44:45**
km 18	**1:50:55**
km 19	**1:57:05**
km 20	**2:03:14**
km 21	**2:09:24**
Chegada	**2:10:00**

Meia maratona 2:10:00 a cada 5 km	6:10/km
km 5	**30:49**
km 10	**1:01:37**
km 15	**1:32:26**
km 20	**2:03:14**
Chegada	**2:10:00**

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.