Pulseira de pace: Meia maratona

Meta 2:20:00 em 21,1 km · 6:38/km de média · ritmo constante

Meia maratona 2:20:00 a cada quilômetro	6:38/km
km 1	**6:38**
km 2	**13:16**
km 3	**19:54**
km 4	**26:33**
km 5	**33:11**
km 6	**39:49**
km 7	**46:27**
km 8	**53:05**
km 9	**59:43**
km 10	**1:06:22**
km 11	**1:13:00**
km 12	**1:19:38**
km 13	**1:26:16**
km 14	**1:32:54**
km 15	**1:39:32**
km 16	**1:46:10**
km 17	**1:52:49**
km 18	**1:59:27**
km 19	**2:06:05**
km 20	**2:12:43**
km 21	**2:19:21**
Chegada	**2:20:00**

Meia maratona 2:20:00 a cada 5 km	6:38/km
km 5	**33:11**
km 10	**1:06:22**
km 15	**1:39:32**
km 20	**2:12:43**
Chegada	**2:20:00**

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.