Pulseira de pace: Meia maratona

Meta 2:30:00 em 21,1 km · 7:07/km de média · ritmo constante

Meia maratona 2:30:00 a cada quilômetro	7:07/km
km 1	**7:07**
km 2	**14:13**
km 3	**21:20**
km 4	**28:26**
km 5	**35:33**
km 6	**42:40**
km 7	**49:46**
km 8	**56:53**
km 9	**1:03:59**
km 10	**1:11:06**
km 11	**1:18:12**
km 12	**1:25:19**
km 13	**1:32:26**
km 14	**1:39:32**
km 15	**1:46:39**
km 16	**1:53:45**
km 17	**2:00:52**
km 18	**2:07:59**
km 19	**2:15:05**
km 20	**2:22:12**
km 21	**2:29:18**
Chegada	**2:30:00**

Meia maratona 2:30:00 a cada 5 km	7:07/km
km 5	**35:33**
km 10	**1:11:06**
km 15	**1:46:39**
km 20	**2:22:12**
Chegada	**2:30:00**

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.