Bracelet d'allure : Marathon

Objectif 2:45:00 sur 42,2 km · 3'55"/km de moyenne · allure régulière

Marathon 2:45:00 au kilomètre	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**
Arrivée	**2:45:00**

Marathon 2:45:00 tous les 5 km	3'55"/km
km 5	**19:33**
km 10	**39:06**
km 15	**58:39**
km 20	**1:18:12**
Semi	**1:22:30**
km 25	**1:37:46**
km 30	**1:57:19**
km 35	**2:16:52**
km 40	**2:36:25**
Arrivée	**2:45:00**

Mode d'emploi

1. Découpez les bandes en suivant les pointillés. La bande tous les 5 km se lit d'un coup d'œil au poignet, la bande au kilomètre se garde en poche ou sous le dossard.

2. Protégez-la avec du ruban adhésif transparent large, puis fixez-la au poignet avec un élastique ou sous le bracelet de la montre.

3. Les temps sont cumulés depuis votre passage sur la ligne de départ (temps puce). Sur une course à vagues, l'horloge officielle peut afficher plus.

4. Restez sur vos temps au départ, même si vous vous sentez bien : l'avance prise trop tôt se paie souvent dans le dernier quart.

Bracelet gratuit, à refaire pour n'importe quel chrono sur calcul-allure.com/bracelet-allure

Fichier généré le 08/11/2026. Vérifiez date, parcours et barrières sur le site de l'organisateur.