Bracelet d'allure : Marathon

Objectif 3:15:00 sur 42,2 km · 4'37"/km de moyenne · allure régulière

Marathon 3:15:00 au kilomètre	4'37"/km
km 1	**4:37**
km 2	**9:15**
km 3	**13:52**
km 4	**18:29**
km 5	**23:06**
km 6	**27:44**
km 7	**32:21**
km 8	**36:58**
km 9	**41:36**
km 10	**46:13**
km 11	**50:50**
km 12	**55:27**
km 13	**1:00:05**
km 14	**1:04:42**
km 15	**1:09:19**
km 16	**1:13:57**
km 17	**1:18:34**
km 18	**1:23:11**
km 19	**1:27:48**
km 20	**1:32:26**
km 21	**1:37:03**
km 22	**1:41:40**
km 23	**1:46:18**
km 24	**1:50:55**
km 25	**1:55:32**
km 26	**2:00:09**
km 27	**2:04:47**
km 28	**2:09:24**
km 29	**2:14:01**
km 30	**2:18:39**
km 31	**2:23:16**
km 32	**2:27:53**
km 33	**2:32:30**
km 34	**2:37:08**
km 35	**2:41:45**
km 36	**2:46:22**
km 37	**2:51:00**
km 38	**2:55:37**
km 39	**3:00:14**
km 40	**3:04:51**
km 41	**3:09:29**
km 42	**3:14:06**
Arrivée	**3:15:00**

Marathon 3:15:00 tous les 5 km	4'37"/km
km 5	**23:06**
km 10	**46:13**
km 15	**1:09:19**
km 20	**1:32:26**
Semi	**1:37:30**
km 25	**1:55:32**
km 30	**2:18:39**
km 35	**2:41:45**
km 40	**3:04:51**
Arrivée	**3:15:00**

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.