Bracelet d'allure : Marathon

Objectif 4:15:00 sur 42,2 km · 6'03"/km de moyenne · allure régulière

Marathon 4:15:00 au kilomètre	6'03"/km
km 1	**6:03**
km 2	**12:05**
km 3	**18:08**
km 4	**24:10**
km 5	**30:13**
km 6	**36:16**
km 7	**42:18**
km 8	**48:21**
km 9	**54:23**
km 10	**1:00:26**
km 11	**1:06:29**
km 12	**1:12:31**
km 13	**1:18:34**
km 14	**1:24:36**
km 15	**1:30:39**
km 16	**1:36:42**
km 17	**1:42:44**
km 18	**1:48:47**
km 19	**1:54:49**
km 20	**2:00:52**
km 21	**2:06:55**
km 22	**2:12:57**
km 23	**2:19:00**
km 24	**2:25:02**
km 25	**2:31:05**
km 26	**2:37:08**
km 27	**2:43:10**
km 28	**2:49:13**
km 29	**2:55:15**
km 30	**3:01:18**
km 31	**3:07:21**
km 32	**3:13:23**
km 33	**3:19:26**
km 34	**3:25:28**
km 35	**3:31:31**
km 36	**3:37:34**
km 37	**3:43:36**
km 38	**3:49:39**
km 39	**3:55:41**
km 40	**4:01:44**
km 41	**4:07:47**
km 42	**4:13:49**
Arrivée	**4:15:00**

Marathon 4:15:00 tous les 5 km	6'03"/km
km 5	**30:13**
km 10	**1:00:26**
km 15	**1:30:39**
km 20	**2:00:52**
Semi	**2:07:30**
km 25	**2:31:05**
km 30	**3:01:18**
km 35	**3:31:31**
km 40	**4:01:44**
Arrivée	**4:15:00**

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.