Bracelet d'allure : Marathon

Objectif 4:30:00 sur 42,2 km · 6'24"/km de moyenne · allure régulière

Marathon 4:30:00 au kilomètre	6'24"/km
km 1	**6:24**
km 2	**12:48**
km 3	**19:12**
km 4	**25:36**
km 5	**32:00**
km 6	**38:24**
km 7	**44:48**
km 8	**51:11**
km 9	**57:35**
km 10	**1:03:59**
km 11	**1:10:23**
km 12	**1:16:47**
km 13	**1:23:11**
km 14	**1:29:35**
km 15	**1:35:59**
km 16	**1:42:23**
km 17	**1:48:47**
km 18	**1:55:11**
km 19	**2:01:35**
km 20	**2:07:59**
km 21	**2:14:23**
km 22	**2:20:46**
km 23	**2:27:10**
km 24	**2:33:34**
km 25	**2:39:58**
km 26	**2:46:22**
km 27	**2:52:46**
km 28	**2:59:10**
km 29	**3:05:34**
km 30	**3:11:58**
km 31	**3:18:22**
km 32	**3:24:46**
km 33	**3:31:10**
km 34	**3:37:34**
km 35	**3:43:58**
km 36	**3:50:22**
km 37	**3:56:45**
km 38	**4:03:09**
km 39	**4:09:33**
km 40	**4:15:57**
km 41	**4:22:21**
km 42	**4:28:45**
Arrivée	**4:30:00**

Marathon 4:30:00 tous les 5 km	6'24"/km
km 5	**32:00**
km 10	**1:03:59**
km 15	**1:35:59**
km 20	**2:07:59**
Semi	**2:15:00**
km 25	**2:39:58**
km 30	**3:11:58**
km 35	**3:43:58**
km 40	**4:15:57**
Arrivée	**4:30:00**

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.