Bracelet d'allure : Marathon

Objectif 5:00:00 sur 42,2 km · 7'07"/km de moyenne · allure régulière

Marathon 5:00:00 au kilomètre	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**
km 22	**2:36:25**
km 23	**2:43:32**
km 24	**2:50:38**
km 25	**2:57:45**
km 26	**3:04:51**
km 27	**3:11:58**
km 28	**3:19:05**
km 29	**3:26:11**
km 30	**3:33:18**
km 31	**3:40:24**
km 32	**3:47:31**
km 33	**3:54:37**
km 34	**4:01:44**
km 35	**4:08:51**
km 36	**4:15:57**
km 37	**4:23:04**
km 38	**4:30:10**
km 39	**4:37:17**
km 40	**4:44:24**
km 41	**4:51:30**
km 42	**4:58:37**
Arrivée	**5:00:00**

Marathon 5:00:00 tous les 5 km	7'07"/km
km 5	**35:33**
km 10	**1:11:06**
km 15	**1:46:39**
km 20	**2:22:12**
Semi	**2:30:00**
km 25	**2:57:45**
km 30	**3:33:18**
km 35	**4:08:51**
km 40	**4:44:24**
Arrivée	**5:00:00**

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.