Bracelet d'allure : Marathon

Objectif 5:30:00 sur 42,2 km · 7'49"/km de moyenne · allure régulière

Marathon 5:30:00 au kilomètre	7'49"/km
km 1	**7:49**
km 2	**15:38**
km 3	**23:28**
km 4	**31:17**
km 5	**39:06**
km 6	**46:55**
km 7	**54:45**
km 8	**1:02:34**
km 9	**1:10:23**
km 10	**1:18:12**
km 11	**1:26:02**
km 12	**1:33:51**
km 13	**1:41:40**
km 14	**1:49:29**
km 15	**1:57:19**
km 16	**2:05:08**
km 17	**2:12:57**
km 18	**2:20:46**
km 19	**2:28:36**
km 20	**2:36:25**
km 21	**2:44:14**
km 22	**2:52:03**
km 23	**2:59:53**
km 24	**3:07:42**
km 25	**3:15:31**
km 26	**3:23:20**
km 27	**3:31:10**
km 28	**3:38:59**
km 29	**3:46:48**
km 30	**3:54:37**
km 31	**4:02:27**
km 32	**4:10:16**
km 33	**4:18:05**
km 34	**4:25:54**
km 35	**4:33:44**
km 36	**4:41:33**
km 37	**4:49:22**
km 38	**4:57:11**
km 39	**5:05:01**
km 40	**5:12:50**
km 41	**5:20:39**
km 42	**5:28:28**
Arrivée	**5:30:00**

Marathon 5:30:00 tous les 5 km	7'49"/km
km 5	**39:06**
km 10	**1:18:12**
km 15	**1:57:19**
km 20	**2:36:25**
Semi	**2:45:00**
km 25	**3:15:31**
km 30	**3:54:37**
km 35	**4:33:44**
km 40	**5:12:50**
Arrivée	**5:30:00**

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.