# Bracelet d'allure : Marathon de La Rochelle

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

| Marathon de La Rochelle<br>**4:30:00**<br>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 de La Rochelle<br>**4:30:00**<br>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.

## La course

35e édition : dimanche 29 novembre 2026

Arrivée : Vieux-Port

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.