# Bracelet d'allure : Run In Lyon

Objectif 3:00:00 sur 42,2 km · 4'16"/km de moyenne · allure régulière

| Run In Lyon<br>**3:00:00**<br>au kilomètre | 4'16"/km |
|---|---|
| km 1 | **4:16** |
| km 2 | **8:32** |
| km 3 | **12:48** |
| km 4 | **17:04** |
| **km 5** | **21:20** |
| km 6 | **25:36** |
| km 7 | **29:52** |
| km 8 | **34:08** |
| km 9 | **38:24** |
| **km 10** | **42:40** |
| km 11 | **46:55** |
| km 12 | **51:11** |
| km 13 | **55:27** |
| km 14 | **59:43** |
| **km 15** | **1:03:59** |
| km 16 | **1:08:15** |
| km 17 | **1:12:31** |
| km 18 | **1:16:47** |
| km 19 | **1:21:03** |
| **km 20** | **1:25:19** |
| km 21 | **1:29:35** |
| km 22 | **1:33:51** |
| km 23 | **1:38:07** |
| km 24 | **1:42:23** |
| **km 25** | **1:46:39** |
| km 26 | **1:50:55** |
| km 27 | **1:55:11** |
| km 28 | **1:59:27** |
| km 29 | **2:03:43** |
| **km 30** | **2:07:59** |
| km 31 | **2:12:15** |
| km 32 | **2:16:31** |
| km 33 | **2:20:46** |
| km 34 | **2:25:02** |
| **km 35** | **2:29:18** |
| km 36 | **2:33:34** |
| km 37 | **2:37:50** |
| km 38 | **2:42:06** |
| km 39 | **2:46:22** |
| **km 40** | **2:50:38** |
| km 41 | **2:54:54** |
| km 42 | **2:59:10** |
| **Arrivée** | **3:00:00** |

| Run In Lyon<br>**3:00:00**<br>tous les 5 km | 4'16"/km |
|---|---|
| **km 5** | **21:20** |
| **km 10** | **42:40** |
| **km 15** | **1:03:59** |
| **km 20** | **1:25:19** |
| **Semi** | **1:30:00** |
| **km 25** | **1:46:39** |
| **km 30** | **2:07:59** |
| **km 35** | **2:29:18** |
| **km 40** | **2:50:38** |
| **Arrivée** | **3:00:00** |

## 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.

## La course

Dernière édition : dimanche 4 octobre 2026

Départ : Vieux-Lyon, quai Romain Rolland

Arrivée : place Bellecour

Temps limite : 5:30:00

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.