# Bracelet d'allure : Run In Lyon

Objectif 3:30:00 sur 42,2 km · 4'59"/km de moyenne · allure régulière

| Run In Lyon<br>**3:30:00**<br>au kilomètre | 4'59"/km |
|---|---|
| km 1 | **4:59** |
| km 2 | **9:57** |
| km 3 | **14:56** |
| km 4 | **19:54** |
| **km 5** | **24:53** |
| km 6 | **29:52** |
| km 7 | **34:50** |
| km 8 | **39:49** |
| km 9 | **44:48** |
| **km 10** | **49:46** |
| km 11 | **54:45** |
| km 12 | **59:43** |
| km 13 | **1:04:42** |
| km 14 | **1:09:41** |
| **km 15** | **1:14:39** |
| km 16 | **1:19:38** |
| km 17 | **1:24:36** |
| km 18 | **1:29:35** |
| km 19 | **1:34:34** |
| **km 20** | **1:39:32** |
| km 21 | **1:44:31** |
| km 22 | **1:49:29** |
| km 23 | **1:54:28** |
| km 24 | **1:59:27** |
| **km 25** | **2:04:25** |
| km 26 | **2:09:24** |
| km 27 | **2:14:23** |
| km 28 | **2:19:21** |
| km 29 | **2:24:20** |
| **km 30** | **2:29:18** |
| km 31 | **2:34:17** |
| km 32 | **2:39:16** |
| km 33 | **2:44:14** |
| km 34 | **2:49:13** |
| **km 35** | **2:54:11** |
| km 36 | **2:59:10** |
| km 37 | **3:04:09** |
| km 38 | **3:09:07** |
| km 39 | **3:14:06** |
| **km 40** | **3:19:05** |
| km 41 | **3:24:03** |
| km 42 | **3:29:02** |
| **Arrivée** | **3:30:00** |

| Run In Lyon<br>**3:30:00**<br>tous les 5 km | 4'59"/km |
|---|---|
| **km 5** | **24:53** |
| **km 10** | **49:46** |
| **km 15** | **1:14:39** |
| **km 20** | **1:39:32** |
| **Semi** | **1:45:00** |
| **km 25** | **2:04:25** |
| **km 30** | **2:29:18** |
| **km 35** | **2:54:11** |
| **km 40** | **3:19:05** |
| **Arrivée** | **3:30:00** |

## 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

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.