Bracelet d'allure : Marathon de Paris

Objectif 6:30:00 sur 42,2 km · 9'15"/km de moyenne · allure régulière

Marathon de Paris 6:30:00 au kilomètre	9'15"/km
km 1	**9:15**
km 2	**18:29**
km 3	**27:44**
km 4	**36:58**
km 5	**46:13**
km 6	**55:27**
km 7	**1:04:42**
km 8	**1:13:57**
km 9	**1:23:11**
km 10	**1:32:26**
km 11	**1:41:40**
km 12	**1:50:55**
km 13	**2:00:09**
km 14	**2:09:24**
km 15	**2:18:39**
km 16	**2:27:53**
km 17	**2:37:08**
km 18	**2:46:22**
km 19	**2:55:37**
km 20	**3:04:51**
km 21	**3:14:06**
km 22	**3:23:20**
km 23	**3:32:35**
km 24	**3:41:50**
km 25	**3:51:04**
km 26	**4:00:19**
km 27	**4:09:33**
km 28	**4:18:48**
km 29	**4:28:02**
km 30	**4:37:17**
km 31	**4:46:32**
km 32	**4:55:46**
km 33	**5:05:01**
km 34	**5:14:15**
km 35	**5:23:30**
km 36	**5:32:44**
km 37	**5:41:59**
km 38	**5:51:14**
km 39	**6:00:28**
km 40	**6:09:43**
km 41	**6:18:57**
km 42	**6:28:12**
Arrivée	**6:30:00**

Marathon de Paris 6:30:00 tous les 5 km	9'15"/km
km 5	**46:13**
km 10	**1:32:26**
km 15	**2:18:39**
km 20	**3:04:51**
Semi	**3:15:00**
km 25	**3:51:04**
km 30	**4:37:17**
km 35	**5:23:30**
km 40	**6:09:43**
Arrivée	**6:30:00**

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

50e édition : dimanche 4 avril 2027

Départ : Champs-Élysées

Arrivée : avenue Foch

Temps limite : 7:00:00

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.