# Bracelet d'allure : Marathon de Toulouse

Objectif 3:15:00 sur 42,2 km · 4'37"/km de moyenne · allure régulière

| Marathon de Toulouse<br>**3:15:00**<br>au kilomètre | 4'37"/km |
|---|---|
| km 1 | **4:37** |
| km 2 | **9:15** |
| km 3 | **13:52** |
| km 4 | **18:29** |
| **km 5** | **23:06** |
| km 6 | **27:44** |
| km 7 | **32:21** |
| km 8 | **36:58** |
| km 9 | **41:36** |
| **km 10** | **46:13** |
| km 11 | **50:50** |
| km 12 | **55:27** |
| km 13 | **1:00:05** |
| km 14 | **1:04:42** |
| **km 15** | **1:09:19** |
| km 16 | **1:13:57** |
| km 17 | **1:18:34** |
| km 18 | **1:23:11** |
| km 19 | **1:27:48** |
| **km 20** | **1:32:26** |
| km 21 | **1:37:03** |
| km 22 | **1:41:40** |
| km 23 | **1:46:18** |
| km 24 | **1:50:55** |
| **km 25** | **1:55:32** |
| km 26 | **2:00:09** |
| km 27 | **2:04:47** |
| km 28 | **2:09:24** |
| km 29 | **2:14:01** |
| **km 30** | **2:18:39** |
| km 31 | **2:23:16** |
| km 32 | **2:27:53** |
| km 33 | **2:32:30** |
| km 34 | **2:37:08** |
| **km 35** | **2:41:45** |
| km 36 | **2:46:22** |
| km 37 | **2:51:00** |
| km 38 | **2:55:37** |
| km 39 | **3:00:14** |
| **km 40** | **3:04:51** |
| km 41 | **3:09:29** |
| km 42 | **3:14:06** |
| **Arrivée** | **3:15:00** |

| Marathon de Toulouse<br>**3:15:00**<br>tous les 5 km | 4'37"/km |
|---|---|
| **km 5** | **23:06** |
| **km 10** | **46:13** |
| **km 15** | **1:09:19** |
| **km 20** | **1:32:26** |
| **Semi** | **1:37:30** |
| **km 25** | **1:55:32** |
| **km 30** | **2:18:39** |
| **km 35** | **2:41:45** |
| **km 40** | **3:04:51** |
| **Arrivée** | **3:15:00** |

## 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

Édition 2026 : dimanche 1er novembre 2026

Départ : boulevard d'Arcole

Arrivée : boulevard Lazare Carnot

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.