Bracelet d'allure : Semi-marathon

Objectif 2:20:00 sur 21,1 km · 6'38"/km de moyenne · allure régulière

Semi-marathon 2:20:00 au kilomètre	6'38"/km
km 1	**6:38**
km 2	**13:16**
km 3	**19:54**
km 4	**26:33**
km 5	**33:11**
km 6	**39:49**
km 7	**46:27**
km 8	**53:05**
km 9	**59:43**
km 10	**1:06:22**
km 11	**1:13:00**
km 12	**1:19:38**
km 13	**1:26:16**
km 14	**1:32:54**
km 15	**1:39:32**
km 16	**1:46:10**
km 17	**1:52:49**
km 18	**1:59:27**
km 19	**2:06:05**
km 20	**2:12:43**
km 21	**2:19:21**
Arrivée	**2:20:00**

Semi-marathon 2:20:00 tous les 5 km	6'38"/km
km 5	**33:11**
km 10	**1:06:22**
km 15	**1:39:32**
km 20	**2:12:43**
Arrivée	**2:20:00**

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.

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.