# Bracelet d'allure : Semi de Paris

Objectif 2:30:00 sur 21,1 km · 7'07"/km de moyenne · allure régulière

| Semi de Paris 2:30:00 au kilomètre | 7'07"/km |
|---|---|
| km 1 | **7:07** |
| km 2 | **14:13** |
| km 3 | **21:20** |
| km 4 | **28:26** |
| **km 5** | **35:33** |
| km 6 | **42:40** |
| km 7 | **49:46** |
| km 8 | **56:53** |
| km 9 | **1:03:59** |
| **km 10** | **1:11:06** |
| km 11 | **1:18:12** |
| km 12 | **1:25:19** |
| km 13 | **1:32:26** |
| km 14 | **1:39:32** |
| **km 15** | **1:46:39** |
| km 16 | **1:53:45** |
| km 17 | **2:00:52** |
| km 18 | **2:07:59** |
| km 19 | **2:15:05** |
| **km 20** | **2:22:12** |
| km 21 | **2:29:18** |
| **Arrivée** | **2:30:00** |

| Semi de Paris 2:30:00 tous les 5 km | 7'07"/km |
|---|---|
| **km 5** | **35:33** |
| **km 10** | **1:11:06** |
| **km 15** | **1:46:39** |
| **km 20** | **2:22:12** |
| **Arrivée** | **2:30:00** |

## 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

Édition 2027 : dimanche 7 mars 2027

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.