



KIPRUN PACER

GUIDE DES ALLURES & CHRONOS CIBLES — MARATHON

Votre guide de référence pour le jour J, propulsé par KIPRUN PACER

ALLURE CIBLE (MIN/KM)	VITESSE (KM/H)	TEMPS FINAL ESTIMÉ (42,195 KM)
03'00"	20,00 km/h	2h06'35"
03'10"	18,95 km/h	2h13'37"
03'20"	18,00 km/h	2h20'39"
03'30"	17,14 km/h	2h27'40"
03'40"	16,36 km/h	2h34'42"
03'50"	15,65 km/h	2h41'44"
04'00"	15,00 km/h	2h48'46"
04'10"	14,40 km/h	2h55'48"
04'20"	13,85 km/h	3h02'50"
04'30"	13,33 km/h	3h09'52"
04'40"	12,86 km/h	3h16'54"
04'50"	12,41 km/h	3h23'56"
05'00"	12,00 km/h	3h30'58"
05'10"	11,61 km/h	3h38'00"
05'20"	11,25 km/h	3h45'02"
05'30"	10,91 km/h	3h52'04"
05'40"	10,59 km/h	3h59'06"
05'50"	10,29 km/h	4h06'08"
06'00"	10,00 km/h	4h13'10"
06'10"	9,73 km/h	4h20'12"
06'20"	9,47 km/h	4h27'14"
06'30"	9,23 km/h	4h34'16"

ALLURE CIBLE (MIN/KM)	VITESSE (KM/H)	TEMPS FINAL ESTIMÉ (42,195 KM)
06'40"	9,00 km/h	4h41'18"
06'50"	8,78 km/h	4h48'19"
07'00"	8,57 km/h	4h55'21"
07'10"	8,37 km/h	5h02'23"
07'20"	8,18 km/h	5h09'25"
07'30"	8,00 km/h	5h16'27"
07'40"	7,83 km/h	5h23'29"
07'50"	7,66 km/h	5h30'31"
08'00"	7,50 km/h	5h37'33"

Pour obtenir vos allures de course personnalisées au battement de cœur près, téléchargez l'application gratuite KIPRUN PACER.