Confronta i tuoi tempi con altri runner italiani

Tabelle per fascia d'età, 10 km / mezza / maratona - guida pratica RunRitual

Basato sull'esperienza diretta di RunRitual su oltre 3.000 runner seguiti dal 2020. Il confronto giusto è sempre con la propria fascia d'età, sesso e livello, non con il runner più forte che conosci.

10 km (tempo indicativo)

Fascia d'età	Principiante	Intermedio	Avanzato
20-29	55-65 min	45-52 min	< 40 min
30-39	55-65 min	46-53 min	< 41 min
40-49	58-68 min	48-55 min	< 43 min
50-59	62-72 min	50-58 min	< 46 min
60+	68-80 min	55-65 min	< 50 min

Mezza maratona (tempo indicativo)

Fascia d'età	Principiante	Intermedio	Avanzato
20-39	2h10-2h30	1h45-2h05	< 1h35
40-49	2h15-2h35	1h50-2h10	< 1h40
50-59	2h25-2h45	1h58-2h18	< 1h48
60+	2h40-3h00	2h10-2h35	< 2h00

Maratona (tempo indicativo)

Fascia d'età	Principiante	Intermedio	Avanzato
20-39	4h30-5h00	3h40-4h15	< 3h20
40-49	4h40-5h10	3h50-4h25	< 3h30
50-59	5h00-5h30	4h05-4h40	< 3h45
60+	5h20-6h00	4h25-5h05	< 4h05

Nota: le donne, a parità di livello ed età, hanno tempi mediamente superiori del 5-10% per ragioni fisiologiche. Il confronto corretto resta sempre all'interno dello stesso genere e fascia d'età.

Vuoi capire dove ti posizioni davvero e come migliorare? ***Scopri la Settimana Gratuita di RunRitual***

Gianni Avalle — responsabile tecnico RunRitual, coach diplomato e nutrizionista