

■フィニッシュサポーター(13時間)ペース配分

| | |
|--------|------|
| スタート予定 | 5:32 |
|--------|------|

| | |
|---------|-------|
| レスト到着予定 | 13:08 |
|---------|-------|

| | |
|---------|-------|
| レスト出発予定 | 13:23 |
|---------|-------|

| | |
|----------|-------|
| フィニッシュ予定 | 18:25 |
|----------|-------|

| 地点 | 通過時刻 | ペース | 備考 |
|------|---------|---------|--------------|
| 1km | 5:39:15 | 0:07:15 | |
| 2km | 5:46:30 | 0:07:15 | |
| 3km | 5:53:45 | 0:07:15 | |
| 4km | 6:01:00 | 0:07:15 | 4.8km給水 |
| 5km | 6:08:15 | 0:07:15 | |
| 6km | 6:15:30 | 0:07:15 | |
| 7km | 6:22:45 | 0:07:15 | |
| 8km | 6:30:00 | 0:07:15 | 8.3km給水 |
| 9km | 6:37:15 | 0:07:15 | |
| 10km | 6:44:30 | 0:07:15 | 10.5km給水 |
| 11km | 6:51:45 | 0:07:15 | |
| 12km | 6:59:00 | 0:07:15 | 12.7km給水 |
| 13km | 7:06:15 | 0:07:15 | |
| 14km | 7:13:30 | 0:07:15 | |
| 15km | 7:20:45 | 0:07:15 | 15.7km軽食 |
| 16km | 7:29:15 | 0:08:30 | 急勾配開始 |
| 17km | 7:37:45 | 0:08:30 | 17.5km給水 |
| 18km | 7:46:15 | 0:08:30 | |
| 19km | 7:54:45 | 0:08:30 | |
| 20km | 8:03:15 | 0:08:30 | |
| 21km | 8:11:45 | 0:08:30 | 21.3km給食 |
| 22km | 8:20:15 | 0:08:30 | 堂々森頂上・22.9給水 |
| 23km | 8:26:45 | 0:06:30 | 下り坂開始 |
| 24km | 8:33:15 | 0:06:30 | |
| 25km | 8:39:45 | 0:06:30 | 25.0km軽食 |

| 地点 | 通過時刻 | ペース | 備考 |
|------|----------|---------|--------------|
| 26km | 8:46:15 | 0:06:30 | |
| 27km | 8:52:45 | 0:06:30 | 27.4km給水 |
| 28km | 8:59:15 | 0:06:30 | |
| 29km | 9:05:45 | 0:06:30 | 29.9km軽食 |
| 30km | 9:12:15 | 0:06:30 | |
| 31km | 9:18:45 | 0:06:30 | |
| 32km | 9:25:15 | 0:06:30 | 下り坂終了・32.9給水 |
| 33km | 9:32:30 | 0:07:15 | |
| 34km | 9:39:45 | 0:07:15 | |
| 35km | 9:47:00 | 0:07:15 | |
| 36km | 9:54:15 | 0:07:15 | 36.6km軽食 |
| 37km | 10:01:30 | 0:07:15 | |
| 38km | 10:08:45 | 0:07:15 | |
| 39km | 10:16:00 | 0:07:15 | 39.3km給水 |
| 40km | 10:23:15 | 0:07:15 | |
| 41km | 10:31:15 | 0:08:00 | 41.8km給食 |
| 42km | 10:38:45 | 0:07:30 | |
| 43km | 10:46:15 | 0:07:30 | |
| 44km | 10:53:45 | 0:07:30 | 44.5km給水 |
| 45km | 11:01:15 | 0:07:30 | |
| 46km | 11:08:45 | 0:07:30 | |
| 47km | 11:16:15 | 0:07:30 | |
| 48km | 11:23:45 | 0:07:30 | 48.2km軽食 |
| 49km | 11:31:15 | 0:07:30 | |
| 50km | 11:38:45 | 0:07:30 | 49.9給水 |

| 地点 | 通過時刻 | ペース | 備考 |
|------|----------|---------|----------|
| 51km | 11:46:15 | 0:07:30 | |
| 52km | 11:53:45 | 0:07:30 | |
| 53km | 12:01:15 | 0:07:30 | 53.6km軽食 |
| 54km | 12:10:15 | 0:09:00 | 急勾配 |
| 55km | 12:19:15 | 0:09:00 | |
| 56km | 12:26:45 | 0:07:30 | 56.5km給水 |
| 57km | 12:34:15 | 0:07:30 | |
| 58km | 12:41:45 | 0:07:30 | 58.5km軽食 |
| 59km | 12:49:15 | 0:07:30 | 59.9km給水 |
| 60km | 12:56:45 | 0:07:30 | |
| 61km | 13:04:15 | 0:07:30 | レストで約 |
| 62km | 13:27:00 | 0:22:45 | 15分休憩 |
| 63km | 13:34:35 | 0:07:35 | |
| 64km | 13:42:10 | 0:07:35 | |
| 65km | 13:49:45 | 0:07:35 | 65.3km給水 |
| 66km | 13:57:20 | 0:07:35 | |
| 67km | 14:04:55 | 0:07:35 | |
| 68km | 14:12:30 | 0:07:35 | 68.6km給水 |
| 69km | 14:20:05 | 0:07:35 | |
| 70km | 14:27:40 | 0:07:35 | |
| 71km | 14:35:15 | 0:07:35 | 71.0km軽食 |
| 72km | 14:42:50 | 0:07:35 | |
| 73km | 14:50:25 | 0:07:35 | 73.0km給水 |
| 74km | 14:58:00 | 0:07:35 | |
| 75km | 15:05:35 | 0:07:35 | 75.1km軽食 |

| 地点 | 通過時刻 | ペース | 備考 |
|-------|----------|---------|----------|
| 76km | 15:13:10 | 0:07:35 | 77.6km給水 |
| 77km | 15:20:45 | 0:07:35 | |
| 78km | 15:28:20 | 0:07:35 | |
| 79km | 15:35:55 | 0:07:35 | 79.5km給食 |
| 80km | 15:43:30 | 0:07:35 | |
| 81km | 15:51:20 | 0:07:50 | |
| 82km | 15:59:10 | 0:07:50 | 82.6km給水 |
| 83km | 16:07:00 | 0:07:50 | |
| 84km | 16:14:50 | 0:07:50 | |
| 85km | 16:22:40 | 0:07:50 | 85.2km軽食 |
| 86km | 16:30:30 | 0:07:50 | |
| 87km | 16:38:20 | 0:07:50 | 87.0km給水 |
| 88km | 16:46:10 | 0:07:50 | |
| 89km | 16:54:00 | 0:07:50 | 89.0km給水 |
| 90km | 17:01:50 | 0:07:50 | 90.9km軽食 |
| 91km | 17:09:55 | 0:08:05 | |
| 92km | 17:18:00 | 0:08:05 | |
| 93km | 17:26:05 | 0:08:05 | 93.2km給水 |
| 94km | 17:34:10 | 0:08:05 | |
| 95km | 17:42:15 | 0:08:05 | 95.3km軽食 |
| 96km | 17:50:20 | 0:08:05 | |
| 97km | 17:58:25 | 0:08:05 | 97.2給水 |
| 98km | 18:06:30 | 0:08:05 | |
| 99km | 18:15:30 | 0:09:00 | 急勾配 |
| 100km | 18:24:30 | 0:09:00 | |

※ペースには給水所で立ち止まる時間も含まれています。

| | | | |
|--------|----------|----|--|
| 36.6km | 10:55:00 | 関門 | |
|--------|----------|----|--|

| | | | |
|--------|----------|----|--|
| 56.5km | 13:54:00 | 関門 | |
| 61.4km | 14:23:00 | 関門 | |
| 71.3km | 15:40:00 | 関門 | |

| | | | |
|--------|----------|----|--|
| 79.5km | 16:42:00 | 関門 | |
| 86.9km | 17:48:00 | 関門 | |
| 93.9km | 18:46:00 | 関門 | |

※フィニッシュサポーターは関門ではありません。抜かれても十分フィニッシュに間に合います。

※勾配や後半のペースダウンを考慮してペース配分を決めています。