

# ■フィニッシュサポーター(12時間)ペース配分

スタート予定	5:31
--------	------

レスト到着予定	12:36
---------	-------

レスト出発予定	12:46
---------	-------

フィニッシュ予定	17:24
----------	-------

地点	通過時刻	ペース	備考
1km	5:37:45	0:06:45	
2km	5:44:30	0:06:45	
3km	5:51:15	0:06:45	
4km	5:58:00	0:06:45	4.8km給水
5km	6:04:45	0:06:45	
6km	6:11:30	0:06:45	
7km	6:18:15	0:06:45	
8km	6:25:00	0:06:45	8.3km給水
9km	6:31:45	0:06:45	
10km	6:38:30	0:06:45	10.5km給水
11km	6:45:15	0:06:45	
12km	6:52:00	0:06:45	12.7km給水
13km	6:58:45	0:06:45	
14km	7:05:30	0:06:45	
15km	7:12:15	0:06:45	15.7km軽食
16km	7:20:15	0:08:00	急勾配開始
17km	7:28:15	0:08:00	
18km	7:36:15	0:08:00	
19km	7:44:15	0:08:00	19.1km給食
20km	7:52:15	0:08:00	
21km	8:00:15	0:08:00	
22km	8:08:15	0:08:00	堂ヶ森頂上・22.9給水
23km	8:14:15	0:06:00	下り坂開始
24km	8:20:15	0:06:00	
25km	8:26:15	0:06:00	

地点	通過時刻	ペース	備考
26km	8:32:15	0:06:00	
27km	8:38:15	0:06:00	27.4km給水
28km	8:44:15	0:06:00	
29km	8:50:15	0:06:00	29.9km軽食
30km	8:56:15	0:06:00	
31km	9:02:15	0:06:00	
32km	9:08:15	0:06:00	下り坂終了・32.9給水
33km	9:15:00	0:06:45	
34km	9:21:45	0:06:45	
35km	9:28:30	0:06:45	
36km	9:35:15	0:06:45	36.6km軽食
37km	9:42:00	0:06:45	
38km	9:48:45	0:06:45	
39km	9:55:30	0:06:45	39.3km給水
40km	10:02:15	0:06:45	
41km	10:10:15	0:08:00	41.8km給食
42km	10:17:15	0:07:00	
43km	10:24:15	0:07:00	
44km	10:31:15	0:07:00	44.5km給水
45km	10:38:15	0:07:00	
46km	10:45:15	0:07:00	
47km	10:52:15	0:07:00	
48km	10:59:15	0:07:00	48.2km軽食
49km	11:06:15	0:07:00	
50km	11:13:15	0:07:00	49.9給水

地点	通過時刻	ペース	備考
51km	11:20:15	0:07:00	
52km	11:27:15	0:07:00	
53km	11:34:15	0:07:00	53.6km軽食
54km	11:42:15	0:08:00	急勾配
55km	11:50:15	0:08:00	
56km	11:57:15	0:07:00	56.5km給水
57km	12:04:15	0:07:00	
58km	12:11:15	0:07:00	58.5km軽食
59km	12:18:15	0:07:00	
60km	12:25:15	0:07:00	
61km	12:32:15	0:07:00	レストで約10分休憩
62km	12:49:30	0:17:15	
63km	12:56:30	0:07:00	
64km	13:03:30	0:07:00	
65km	13:10:30	0:07:00	65.3km給水
66km	13:17:30	0:07:00	
67km	13:24:30	0:07:00	
68km	13:31:30	0:07:00	68.6km給水
69km	13:38:30	0:07:00	
70km	13:45:30	0:07:00	
71km	13:52:30	0:07:00	71.3km軽食
72km	13:59:30	0:07:00	
73km	14:06:30	0:07:00	73.3km給水
74km	14:13:30	0:07:00	
75km	14:20:30	0:07:00	

地点	通過時刻	ペース	備考
76km	14:27:30	0:07:00	76.8km軽食
77km	14:34:30	0:07:00	
78km	14:41:30	0:07:00	
79km	14:48:30	0:07:00	79.5km軽食
80km	14:55:30	0:07:00	
81km	15:02:45	0:07:15	
82km	15:10:00	0:07:15	82.6km給水
83km	15:17:15	0:07:15	
84km	15:24:30	0:07:15	
85km	15:31:45	0:07:15	85.2km給食
86km	15:39:00	0:07:15	
87km	15:46:15	0:07:15	87.0km給水
88km	15:53:30	0:07:15	
89km	16:00:45	0:07:15	
90km	16:08:00	0:07:15	90.9km軽食
91km	16:15:30	0:07:30	
92km	16:23:00	0:07:30	
93km	16:30:30	0:07:30	93.2km給水
94km	16:38:00	0:07:30	
95km	16:45:30	0:07:30	95.3km軽食
96km	16:53:00	0:07:30	
97km	17:00:30	0:07:30	97.2給水
98km	17:08:00	0:07:30	
99km	17:16:00	0:08:00	急勾配
100km	17:24:00	0:08:00	

※ペースには給水所で立ち止まる時間も含んでいます。

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。