

# ■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	
18km	7:46:15	0:08:30	
19km	7:54:45	0:08:30	19.1km給食
20km	8:03:15	0:08:30	
21km	8:11:45	0:08:30	
22km	8:20:15	0:08:30	堂ヶ森頂上・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	

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	
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	10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	71.3km軽食
72km	14:42:50	0:07:35	
73km	14:50:25	0:07:35	73.3km給水
74km	14:58:00	0:07:35	
75km	15:05:35	0:07:35	

地点	通過時刻	ペース	備考
76km	15:13:10	0:07:35	76.8km軽食
77km	15:20:45	0:07:35	
78km	15:28:20	0:07:35	
79km	15:35:55	0:07:35	79.5km軽食
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給食
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	
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んでいます。

36.8km	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。