

# ■フィニッシュサポーター(14時間)ペース配分

スタート予定	5:33
--------	------

レスト到着予定	13:40
---------	-------

レスト出発予定	13:55
---------	-------

フィニッシュ予定	19:23
----------	-------

地点	通過時刻	ペース	備考
1km	5:40:45	0:07:45	
2km	5:48:30	0:07:45	
3km	5:56:15	0:07:45	
4km	6:04:00	0:07:45	4.8km給水
5km	6:11:45	0:07:45	
6km	6:19:30	0:07:45	
7km	6:27:15	0:07:45	
8km	6:35:00	0:07:45	8.3km給水
9km	6:42:45	0:07:45	
10km	6:50:30	0:07:45	10.5km給水
11km	6:58:15	0:07:45	
12km	7:06:00	0:07:45	12.7km給水
13km	7:13:45	0:07:45	
14km	7:21:30	0:07:45	
15km	7:29:15	0:07:45	15.7km軽食
16km	7:38:15	0:09:00	急勾配開始
17km	7:47:15	0:09:00	
18km	7:56:15	0:09:00	
19km	8:05:15	0:09:00	19.1km給食
20km	8:14:15	0:09:00	
21km	8:23:15	0:09:00	
22km	8:32:15	0:09:00	堂ヶ森頂上・22.9給水
23km	8:39:15	0:07:00	下り坂開始
24km	8:46:15	0:07:00	
25km	8:53:15	0:07:00	

地点	通過時刻	ペース	備考
26km	9:00:15	0:07:00	
27km	9:07:15	0:07:00	27.4km給水
28km	9:14:15	0:07:00	
29km	9:21:15	0:07:00	29.9km軽食
30km	9:28:15	0:07:00	
31km	9:35:15	0:07:00	
32km	9:42:15	0:07:00	下り坂終了・32.9給水
33km	9:50:00	0:07:45	
34km	9:57:45	0:07:45	
35km	10:05:30	0:07:45	
36km	10:13:15	0:07:45	36.6km軽食
37km	10:21:00	0:07:45	
38km	10:28:45	0:07:45	
39km	10:36:30	0:07:45	39.3km給水
40km	10:44:15	0:07:45	
41km	10:52:15	0:08:00	41.8km給食
42km	11:00:15	0:08:00	
43km	11:08:15	0:08:00	
44km	11:16:15	0:08:00	44.5km給水
45km	11:24:15	0:08:00	
46km	11:32:15	0:08:00	
47km	11:40:15	0:08:00	
48km	11:48:15	0:08:00	48.2km軽食
49km	11:56:15	0:08:00	
50km	12:04:15	0:08:00	49.9給水

地点	通過時刻	ペース	備考
51km	12:12:15	0:08:00	
52km	12:20:15	0:08:00	
53km	12:28:15	0:08:00	53.6km軽食
54km	12:38:15	0:10:00	急勾配
55km	12:48:15	0:10:00	
56km	12:56:15	0:08:00	56.5km給水
57km	13:04:15	0:08:00	
58km	13:12:15	0:08:00	58.5km軽食
59km	13:20:15	0:08:00	
60km	13:28:15	0:08:00	
61km	13:36:15	0:08:00	レストで約10分休憩
62km	13:59:30	0:23:15	
63km	14:07:45	0:08:15	
64km	14:16:00	0:08:15	
65km	14:24:15	0:08:15	65.3km給水
66km	14:32:30	0:08:15	
67km	14:40:45	0:08:15	
68km	14:49:00	0:08:15	68.6km給水
69km	14:57:15	0:08:15	
70km	15:05:30	0:08:15	
71km	15:13:45	0:08:15	71.3km軽食
72km	15:22:00	0:08:15	
73km	15:30:15	0:08:15	73.3km給水
74km	15:38:30	0:08:15	
75km	15:46:45	0:08:15	

地点	通過時刻	ペース	備考
76km	15:55:00	0:08:15	76.8km軽食
77km	16:03:15	0:08:15	
78km	16:11:30	0:08:15	
79km	16:19:45	0:08:15	79.5km軽食
80km	16:28:00	0:08:15	
81km	16:36:30	0:08:30	
82km	16:45:00	0:08:30	82.6km給水
83km	16:53:30	0:08:30	
84km	17:02:00	0:08:30	
85km	17:10:30	0:08:30	85.2km給食
86km	17:19:00	0:08:30	
87km	17:27:30	0:08:30	87.0km給水
88km	17:36:00	0:08:30	
89km	17:44:30	0:08:30	
90km	17:53:00	0:08:30	90.9km軽食
91km	18:01:45	0:08:45	
92km	18:10:30	0:08:45	
93km	18:19:15	0:08:45	93.2km給水
94km	18:28:00	0:08:45	
95km	18:36:45	0:08:45	95.3km軽食
96km	18:45:30	0:08:45	
97km	18:54:15	0:08:45	97.2給水
98km	19:03:00	0:08:45	
99km	19:13:00	0:10:00	急勾配
100km	19:23:00	0:10:00	

※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。