

■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	19:14
----------	-------

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	17.5km給水
18km	7:56:15	0:09:00	
19km	8:05:15	0:09:00	
20km	8:14:15	0:09:00	
21km	8:23:15	0:09:00	21.3km給食
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	25.0km軽食

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	59.9km給水
60km	13:28:15	0:08:00	
61km	13:36:15	0:08:00	レストで約
62km	13:59:30	0:23:15	15分休憩
63km	14:07:30	0:08:00	
64km	14:15:30	0:08:00	
65km	14:23:30	0:08:00	65.3km給水
66km	14:31:30	0:08:00	
67km	14:39:30	0:08:00	
68km	14:47:30	0:08:00	68.6km給水
69km	14:55:30	0:08:00	
70km	15:03:30	0:08:00	
71km	15:11:30	0:08:00	71.0km軽食
72km	15:19:30	0:08:00	
73km	15:27:30	0:08:00	73.0km給水
74km	15:35:30	0:08:00	
75km	15:43:30	0:08:00	75.1km軽食

地点	通過時刻	ペース	備考
76km	15:51:30	0:08:00	77.6km給水
77km	15:59:30	0:08:00	
78km	16:07:30	0:08:00	
79km	16:15:30	0:08:00	79.5km給食
80km	16:23:30	0:08:00	
81km	16:31:45	0:08:15	
82km	16:40:00	0:08:15	82.6km給水
83km	16:48:15	0:08:15	
84km	16:56:30	0:08:15	
85km	17:04:45	0:08:15	85.2km軽食
86km	17:13:00	0:08:15	
87km	17:21:15	0:08:15	87.0km給水
88km	17:29:30	0:08:15	
89km	17:37:45	0:08:15	89.0km給水
90km	17:46:00	0:08:15	90.9km軽食
91km	17:54:30	0:08:30	
92km	18:03:00	0:08:30	
93km	18:11:30	0:08:30	93.2km給水
94km	18:20:00	0:08:30	
95km	18:28:30	0:08:30	95.3km軽食
96km	18:37:00	0:08:30	
97km	18:45:30	0:08:30	97.2給水
98km	18:54:00	0:08:30	
99km	19:04:00	0:10:00	急勾配
100km	19:14:00	0:10:00	

※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
71.0km	15:37:00	関門

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