

緑のAACR160kmクラス 16時フィニッシュの最終目安タイム

「無理をしない」「指定通過時刻以降の進行禁止」など100%の安全を実現するため、160km各組の皆さんが余裕を持って16時フィニッシュできる目安となるタイムテーブルを作成しました。
参加者の皆様は各自ダウンロードしてご利用下さい。

※この通りに行動してくださいというものではありません。
※16:00に余裕をもって梓水苑に到着する時間設定です。
※各エイドでの滞在時間を20分～30分で計算しています。

160km S組 16時フィニッシュの最終目安タイム

エイド	累計距離	エイド滞在時間			発時刻
		区間距離	平均時速	所要時間	
梓水苑	0.0				5:00
		23.3	17.0	1:22	
穂高	23.3			0:20	6:42
		20.0	17.0	1:10	
大町	43.3			0:20	8:12
		10.7	17.0	0:37	
木崎湖	54.0			0:20	9:10
		25.3	20.0	1:15	
白馬	79.3			0:30	10:56
		24.9	17.0	1:27	
中山高原	104.2			0:20	12:44
		32.2	20.0	1:36	
安曇野	136.4			0:20	14:40
		19.8	15.0	1:19	
梓水苑	156.2				16:00

※この通りに行動してくださいというものではありません。
※16:00に余裕をもって梓水苑に到着する時間設定です。
※各エイドでの滞在時間を20分～30分で計算しています。

160km 1組 16時フィニッシュの最終目安タイム

エイド	累計距離	エイド滞在時間			発時刻
		区間距離	平均時速	所要時間	
梓水苑	0.0				5:20
		23.3	18.0	1:17	
穂高	23.3			0:20	6:57
		20.0	18.0	1:06	
大町	43.3			0:20	8:24
		10.7	18.0	0:35	
木崎湖	54.0			0:20	9:20
		25.3	20.0	1:15	
白馬	79.3			0:30	11:05
		24.9	18.0	1:23	
中山高原	104.2			0:20	12:48
		32.2	20.0	1:36	
安曇野	136.4			0:20	14:45
		19.8	15.8	1:15	
梓水苑	156.2				16:00

※この通りに行動してくださいというものではありません。
※16:00に余裕をもって梓水苑に到着する時間設定です。
※各エイドでの滞在時間を20分～30分で計算しています。

キリトリ

キリトリ

キリトリ

160km 2組 16時フィニッシュの最終目安タイム

エイド	累計距離	エイド滞在時間			発時刻
		区間距離	平均時速	所要時間	
梓水苑	0.0				5:40
		23.3	18.0	1:17	
穂高	23.3			0:20	7:17
		20.0	18.0	1:06	
大町	43.3			0:20	8:44
		10.7	18.0	0:35	
木崎湖	54.0			0:20	9:40
		25.3	22.0	1:09	
白馬	79.3			0:30	11:19
		24.9	18.0	1:23	
中山高原	104.2			0:20	13:02
		32.2	22.0	1:27	
安曇野	136.4			0:20	14:49
		19.8	16.8	1:10	
梓水苑	156.2				16:00

※この通りに行動してくださいというものではありません。
※16:00に余裕をもって梓水苑に到着する時間設定です。
※各エイドでの滞在時間を20分～30分で計算しています。

160km 3組 16時フィニッシュの最終目安タイム

エイド	累計距離	エイド滞在時間			発時刻
		区間距離	平均時速	所要時間	
梓水苑	0.0				6:00
		23.3	19.0	1:13	
穂高	23.3			0:20	7:33
		20.0	19.0	1:03	
大町	43.3			0:20	8:56
		10.7	19.0	0:33	
木崎湖	54.0			0:20	9:50
		25.3	23.0	1:06	
白馬	79.3			0:30	11:26
		24.9	19.0	1:18	
中山高原	104.2			0:20	13:05
		32.2	22.0	1:27	
安曇野	136.4			0:20	14:52
		19.8	17.5	1:07	
梓水苑	156.2				16:00

※この通りに行動してくださいというものではありません。
※16:00に余裕をもって梓水苑に到着する時間設定です。
※各エイドでの滞在時間を20分～30分で計算しています。

160km 4組 16時フィニッシュの最終目安タイム

エイド	累計距離	エイド滞在時間			発時刻
		区間距離	平均時速	所要時間	
梓水苑	0.0				6:20
		23.3	20.0	1:09	
穂高	23.3			0:20	7:49
		20.0	20.0	1:00	
大町	43.3			0:20	9:09
		10.7	20.0	0:32	
木崎湖	54.0			0:20	10:02
		25.3	23.0	1:06	
白馬	79.3			0:30	11:38
		24.9	20.0	1:14	
美麻	104.2			0:20	13:12
		32.2	23.0	1:24	
安曇野	136.4			0:20	14:56
		19.8	18.7	1:03	
梓水苑	156.2				16:00

※この通りに行動してくださいというものではありません。
※16:00に余裕をもって梓水苑に到着する時間設定です。
※各エイドでの滞在時間を20分～30分で計算しています。