

160kmS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	
エイド間移動→					
梓水苑	0.0				5:00
		23.1	18.0	80	
穂高	23.1		20		6:40
		19.7	18.0	65	
大町	42.8		20		8:05
		10.5	18.0	35	
木崎湖	53.3		20		9:00
		25.8	20.0	80	
白馬	79.1		30		10:50
		22.9	14.0	100	
美麻	102.0		20		12:50
		35.6	22.0	100	
安曇野	137.6		20		14:50
		18.7	15.0	70	
梓水苑	156.3				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。

160kmL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	
エイド間移動→					
梓水苑	0.0				5:30
		23.1	20.0	70	
穂高	23.1		20		7:00
		19.7	20.0	60	
大町	42.8		20		8:20
		10.5	20.0	30	
木崎湖	53.3		20		9:10
		25.8	20.0	80	
白馬	79.1		30		11:00
		22.9	15.0	90	
美麻	102.0		20		12:50
		35.6	22.0	100	
安曇野	137.6		20		14:50
		18.7	15.0	70	
梓水苑	156.3				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

160km1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	
エイド間移動→					
梓水苑	0.0				5:50
		23.1	20.0	70	
穂高	23.1		20		7:20
		19.7	20.0	60	
大町	42.8		20		8:40
		10.5	20.0	30	
木崎湖	53.3		20		9:30
		25.8	22.0	70	
白馬	79.1		30		11:10
		22.9	15.0	90	
美麻	102.0		20		13:00
		35.6	24.0	90	
安曇野	137.6		20		14:50
		18.7	15.0	70	
梓水苑	156.3				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。

160km2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	
エイド間移動→					
梓水苑	0.0				6:10
		23.1	22.0	65	
穂高	23.1		20		7:35
		19.7	22.0	55	
大町	42.8		20		8:50
		10.5	22.0	30	
木崎湖	53.3		20		9:40
		25.8	22.0	70	
白馬	79.1		30		11:10
		22.9	15.0	90	
美麻	102.0		20		13:00
		35.6	24.0	90	
安曇野	137.6		20		14:50
		18.7	15.0	70	
梓水苑	156.3				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