

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。

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
エイド間移動→	区間距離	平均時速	所要時間		
梓水苑	0.0				5:00
	23.1	16.0	1:26		
穂高	23.1	0:20			6:46
	19.7	16.0	1:13		
大町	42.8	0:20			8:20
	10.5	15.0	0:42		
木崎湖	53.3	0:20			9:22
	26.1	20.0	1:18		
白馬	79.4	0:30			11:10
	26.2	15.0	1:44		
美麻	102.0	0:20			13:15
	25.1	22.0	1:08		
安曇野	137.6	0:20			14:44
	19.1	15.0	1:16		
梓水苑	156.3				16:00

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
エイド間移動→	区間距離	平均時速	所要時間		
梓水苑	0.0				5:20
	23.1	16.0	1:26		
穂高	23.1	0:20			7:06
	19.7	16.0	1:13		
大町	42.8	0:20			8:40
	10.5	18.0	0:35		
木崎湖	53.3	0:20			9:35
	26.1	20.0	1:18		
白馬	79.4	0:30			11:23
	26.2	17.0	1:32		
美麻	102.0	0:20			13:16
	25.1	22.0	1:08		
安曇野	137.6	0:20			14:44
	19.1	15.1	1:15		
梓水苑	156.3				16:00

キリトリ

キリトリ

キリトリ

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
エイド間移動→	区間距離	平均時速	所要時間		
梓水苑	0.0				5:40
	23.1	17.0	1:21		
穂高	23.1	0:20			7:21
	19.7	16.0	1:13		
大町	42.8	0:20			8:55
	10.5	18.0	0:35		
木崎湖	53.3	0:20			9:50
	26.1	20.0	1:18		
白馬	79.4	0:30			11:38
	26.2	18.0	1:27		
美麻	102.0	0:20			13:26
	25.1	24.0	1:02		
安曇野	137.6	0:20			14:48
	19.1	16.0	1:11		
梓水苑	156.3				16:00

160km3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
エイド間移動→	区間距離	平均時速	所要時間		
梓水苑	0.0				6:00
	23.1	18.0	1:17		
穂高	23.1	0:20			7:37
	19.7	18.0	1:05		
大町	42.8	0:20			9:02
	10.5	18.0	0:35		
木崎湖	53.3	0:20			9:57
	26.1	20.0	1:18		
白馬	79.4	0:30			11:45
	26.2	18.0	1:27		
美麻	102.0	0:20			13:33
	25.1	24.0	1:02		
安曇野	137.6	0:20			14:56
	19.1	17.9	1:04		
梓水苑	156.3				16:00

160km4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
エイド間移動→	区間距離	平均時速	所要時間		
梓水苑	0.0				6:20
	23.1	20.0	1:09		
穂高	23.1	0:20			7:49
	19.7	20.0	0:59		
大町	42.8	0:20			9:08
	10.5	20.0	0:31		
木崎湖	53.3	0:20			9:59
	26.1	24.0	1:05		
白馬	79.4	0:30			11:35
	26.2	18.0	1:27		
美麻	102.0	0:20			13:22
	25.1	24.0	1:02		
安曇野	137.6	0:20			14:45
	19.1	15.3	1:14		
梓水苑	156.3				16:00

キリトリ

キリトリ