

150km 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	
エイド間移動→					
梓水苑	0.0				5:30
		23.4	17.0	1:22	
穂高	23.4			0:20	7:12
		19.6	17.0	1:09	
大町	43.0			0:20	8:41
		10.8	17.0	0:38	
木崎湖	53.8			0:20	9:39
		26.2	20.0	1:18	
白馬	80.0			0:30	11:28
		26.3	16.0	1:38	
木崎湖	106.3			0:20	13:27
		25.2	24.0	1:03	
安曇野	131.5			0:20	14:50
		22.1	19.0	1:09	
梓水苑	153.6				15:59

※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。

150km 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	
エイド間移動→					
梓水苑	0.0				5:50
		23.4	18.0	1:18	
穂高	23.4			0:20	7:28
		19.6	18.0	1:05	
大町	43.0			0:20	8:53
		10.8	18.0	0:36	
木崎湖	53.8			0:20	9:49
		26.2	21.0	1:14	
白馬	80.0			0:30	11:34
		26.3	17.0	1:32	
木崎湖	106.3			0:20	13:27
		25.2	25.0	1:00	
安曇野	131.5			0:20	14:47
		22.1	19.0	1:09	
梓水苑	153.6				15:57

※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

150km 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	
エイド間移動→					
梓水苑	0.0				6:10
		23.4	18.0	1:18	
穂高	23.4			0:20	7:48
		19.6	18.0	1:05	
大町	43.0			0:20	9:13
		10.8	18.0	0:36	
木崎湖	53.8			0:20	10:09
		26.2	24.0	1:05	
白馬	80.0			0:30	11:44
		26.3	18.0	1:27	
木崎湖	106.3			0:20	13:32
		25.2	25.0	1:00	
安曇野	131.5			0:20	14:52
		22.1	20.0	1:06	
梓水苑	153.6				15:59

※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。

150km 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	
エイド間移動→					
梓水苑	0.0				6:30
		23.4	19.0	1:13	
穂高	23.4			0:20	8:03
		19.6	19.0	1:01	
大町	43.0			0:20	9:25
		10.8	19.0	0:34	
木崎湖	53.8			0:20	10:19
		26.2	25.0	1:02	
白馬	80.0			0:30	11:52
		26.3	20.0	1:18	
木崎湖	106.3			0:20	13:31
		25.2	25.0	1:00	
安曇野	131.5			0:20	14:52
		22.1	20.0	1:06	
梓水苑	153.6				15:58

※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