

160km1組 16時フィニッシュの目安タイム

エイド	累計距離	区間距離	平均時速	所要時間	発時刻
梓水苑	0.0				5:30
		23.0	17.0	1:21	
穂高	23.0			0:20	7:11
		20.0	17.0	1:10	
大町	43.0			0:20	8:41
		23.0	17.0	1:21	
鹿島槍	66.0			0:20	10:22
		21.5	20.0	1:04	
白馬	87.5			0:30	11:57
		14.0	16.0	0:52	
鹿島槍	101.5			0:20	13:09
		34.0	25.0	1:21	
安曇野	135.5			0:20	14:51
		19.0	18.0	1:03	
梓水苑	154.5				15:54

160km2組 16時フィニッシュの目安タイム

エイド	累計距離	区間距離	平均時速	所要時間	発時刻
梓水苑	0.0				5:50
		23.0	18.0	1:16	
穂高	23.0			0:20	7:26
		20.0	18.0	1:06	
大町	43.0			0:20	8:53
		23.0	18.0	1:16	
青木湖	66.0			0:20	10:30
		21.5	20.0	1:04	
白馬	87.5			0:30	12:04
		14.0	18.0	0:46	
青木湖	101.5			0:20	13:11
		34.0	25.0	1:21	
安曇野	135.5			0:20	14:52
		19.0	18.0	1:03	
梓水苑	154.5				15:56

160km3組 16時フィニッシュの目安タイム

エイド	累計距離	区間距離	平均時速	所要時間	発時刻
梓水苑	0.0				6:10
		23.0	19.0	1:12	
穂高	23.0			0:20	7:42
		20.0	19.0	1:03	
大町	43.0			0:20	9:05
		23.0	19.0	1:12	
青木湖	66.0			0:20	10:38
		21.5	23.0	0:56	
白馬	87.5			0:30	12:04
		14.0	16.0	0:52	
青木湖	101.5			0:20	13:17
		34.0	26.0	1:18	
安曇野	135.5			0:20	14:55
		19.0	18.0	1:03	
梓水苑	154.5				15:58

160km4組 16時フィニッシュの目安タイム

エイド	累計距離	区間距離	平均時速	所要時間	発時刻
梓水苑	0.0				6:30
		23.0	20.0	1:09	
穂高	23.0			0:20	7:59
		20.0	20.0	1:00	
大町	43.0			0:20	9:19
		23.0	20.0	1:09	
青木湖	66.0			0:20	10:48
		21.5	25.0	0:51	
白馬	87.5			0:30	12:09
		14.0	20.0	0:42	
青木湖	101.5			0:20	13:11
		34.0	26.0	1:18	
安曇野	135.5			0:20	14:50
		19.0	18.0	1:03	
梓水苑	154.5				15:53