

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				6:00
		23.0	18.0	1:16	
穂高	23.0			0:20	7:36
		20.0	18.0	1:06	
大町	43.0			0:20	9:03
		23.0	18.0	1:16	
鹿島槍	66.0			0:20	10:40
		21.5	20.0	1:04	
白馬	87.5			0:30	12:14
		14.0	16.0	0:52	
鹿島槍	101.5			0:20	13:27
		34.0	27.0	1:15	
安曇野	135.5			0:20	15:02
		19.0	20.0	0:57	
梓水苑	154.5				15:59

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				6:20
		23.0	19.0	1:12	
穂高	23.0			0:20	7:52
		20.0	19.0	1:03	
大町	43.0			0:20	9:15
		23.0	19.0	1:12	
青木湖	66.0			0:20	10:48
		21.5	22.0	0:58	
白馬	87.5			0:30	12:17
		14.0	18.0	0:46	
青木湖	101.5			0:20	13:23
		34.0	27.0	1:15	
安曇野	135.5			0:20	14:59
		19.0	20.0	0:57	
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				6:40
		23.0	20.0	1:09	
穂高	23.0			0:20	8:09
		20.0	20.0	1:00	
大町	43.0			0:20	9:29
		23.0	20.0	1:09	
青木湖	66.0			0:20	10:58
		21.5	22.0	0:58	
白馬	87.5			0:30	12:26
		14.0	18.0	0:46	
青木湖	101.5			0:20	13:33
		34.0	28.0	1:12	
安曇野	135.5			0:20	15:06
		19.0	20.0	0:57	
梓水苑	154.5				16:03

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				7:00
		23.0	21.0	1:05	
穂高	23.0			0:20	8:25
		20.0	21.0	0:57	
大町	43.0			0:20	9:42
		23.0	21.0	1:05	
青木湖	66.0			0:20	11:08
		21.5	25.0	0:51	
白馬	87.5			0:30	12:30
		14.0	20.0	0:42	
青木湖	101.5			0:20	13:32
		34.0	30.0	1:08	
安曇野	135.5			0:20	15:00
		19.0	20.0	0:57	
梓水苑	154.5				15:57