

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	20.0	1:09	
穂高	23.0			0:20	7:29
		20.0	20.0	1:00	
大町	43.0			0:20	8:49
		23.0	16.0	1:26	
鹿島槍	66.0			0:20	10:35
		21.5	22.0	0:58	
白馬	87.5			0:30	12:03
		14.0	16.0	0:52	
鹿島槍	101.5			0:20	13:16
		34.0	27.0	1:15	
安曇野	135.5			0:20	14:51
		19.0	19.0	1:00	
梓水苑	154.5				15:51

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	20.0	1:09	
穂高	23.0			0:20	7:49
		20.0	20.0	1:00	
大町	43.0			0:20	9:09
		23.0	18.0	1:16	
鹿島槍	66.0			0:20	10:45
		21.5	24.0	0:53	
白馬	87.5			0:30	12:09
		14.0	18.0	0:46	
鹿島槍	101.5			0:20	13:16
		34.0	27.0	1:15	
安曇野	135.5			0:20	14:51
		19.0	20.0	0:57	
梓水苑	154.5				15:48

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	22.0	0:54	
大町	43.0			0:20	9:23
		23.0	20.0	1:09	
鹿島槍	66.0			0:20	10:52
		21.5	28.0	0:46	
白馬	87.5			0:30	12:08
		14.0	18.0	0:46	
鹿島槍	101.5			0:20	13:15
		34.0	26.0	1:18	
安曇野	135.5			0:20	14:53
		19.0	20.0	0:57	
梓水苑	154.5				15:50

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	22.0	1:02	
穂高	23.0			0:20	8:22
		20.0	22.0	0:54	
大町	43.0			0:20	9:37
		23.0	20.0	1:09	
鹿島槍	66.0			0:20	11:06
		21.5	28.0	0:46	
白馬	87.5			0:30	12:22
		14.0	20.0	0:42	
鹿島槍	101.5			0:20	13:24
		34.0	30.0	1:08	
安曇野	135.5			0:20	14:52
		19.0	20.0	0:57	
梓水苑	154.5				15:49

