

2025NAHA マラソン完走のためのペース配分

最後尾から完走目的の方

完走タイム 6:09:44
ネットタイム 5:43:53

上り坂のハンディー きつい坂 8 秒／100m
普通の坂 4 秒／100m
ゼッケン 26370

沖縄伴走ランナーネットワーク作成

平坦地でのスピード↓

距離km	地点めじるしは左、(R)は右。距離誤差は±0.1km	積算時間	分秒/km
0.0	明治橋交差点	0:25:51	7:20
1.0	モノレール県庁前駅(R) 過ぎ	0:33:11	7:20
2.0	平和通り入口(R) 過ぎ	0:40:31	7:20
3.0	日野通り交差点	0:47:51	7:20
4.0	与儀小バス停手前	0:55:11	7:20
5.0	古波蔵バス停過ぎ10m	1:02:31	7:20
6.0	真玉橋南端	1:09:59	7:20
7.0	長堂川橋(トイレ3分)	1:20:55	7:20
8.0	津嘉山バス停手前	1:28:15	7:20
9.0	津嘉山(南) 交差点を左折	1:35:43	7:20
10.0	山川交差点過ぎ信号	1:43:15	7:20
11.8	マックスバリュース手前交差点から左車線へ	1:57:39	7:20
13.3	東風平中学バス停	2:08:39	7:20
15.0	南部工業高校バス停(R) 手前	2:21:35	7:20
17.2	具志頭交差点を右折	2:37:51	7:20
19.0	仲地山羊料理店	2:51:39	7:20
20.0	仲座入口バス停	2:59:55	7:20
21.4	平和祈念公園駐車場(第1関門 3:15)	3:09:57	8:10
23.0	大度交差点手前10m	3:23:21	8:10
25.0	(株)すえひろ(R) 過ぎ40m	3:40:01	8:10
27.5	喜屋武岬入口信号(小波蔵交差点)	4:00:26	8:10
30.0	スタジオワンツースリー(R) 過ぎ30m	4:20:51	8:10
32.0	兼城交差点	4:37:11	8:10
33.1	阿波根交差点	4:46:10	8:10
34.5	那覇看護専門学校(第2関門5:10)	4:57:36	9:10
35.0	カーステーションBANBAN(R)	5:02:11	9:10
37.0	豊見城警察署裏	5:20:31	9:10
39.0	2nd STREET	5:38:55	9:10
40.0	イオン那覇店手前十字路	5:49:37	9:10
41.0	山下(南) 交差点を左折	5:58:58	9:10
41.4	セルラードームを右折、奥武山公園へ	6:02:52	9:10
41.9	奥武山陸上競技場ゲート(最終関門 6:15)	6:07:10	9:10
42.195	ゴール	6:09:44	
	ネットタイム(スタートロス補正)	5:43:53	

コース目印と距離は、沖縄伴走ランナーネットワーク単独責任での調査結果です。

スタート時の混雑ロスタイム(分) 予測＝ゼッケン番号×0.00098