

## 2017NAHA マラソン完走のためのペース配分

最後尾から完走目的  
 完走タイム 6:16:42  
 ネットタイム 5:47:18

上り坂のハンディー きつい坂 8秒/100m  
 普通の坂 5秒/100m  
 ゼッケン 30000

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	明治橋過ぎ10m	0:29:24	7:25
1.0	モノレール県庁前駅(R)過ぎ	0:36:49	7:25
2.0	平和通り入口(R)過ぎ	0:44:14	7:25
3.0	日野通り交差点	0:51:39	7:25
4.0	与儀小バス停手前	0:59:04	7:25
5.0	琉球銀行古波蔵支店(R)過ぎ10m	1:06:29	7:25
6.0	真玉橋南端	1:14:04	7:25
7.0	長堂川橋	1:22:06	7:25
8.0	津嘉山バス停手前	1:29:31	7:25
9.0	津嘉山(南)交差点を左折	1:37:06	7:25
10.0	山川交差点過ぎ信号	1:44:44	7:25
11.8	マックスバリュー手前交差点から左車線へ	1:59:25	7:25
13.3	東風平中学バス停	2:10:32	7:25
15.0	南部工業高校バス停(R)手前	2:23:44	7:25
17.2	具志頭交差点を右折	2:40:13	7:25
19.0	仲地山羊料理店	2:54:17	7:25
20.0	仲座入口バス停	3:02:38	7:25
21.4	平和祈念公園駐車場(第1関門 3:15)	3:12:48	8:00
23.0	大度交差点手前10m(トイレ5分)	3:30:55	8:00
25.0	(株)すえひろ(R)過ぎ40m	3:47:20	8:00
27.5	喜屋武岬入口信号(小波蔵交差点)	4:07:20	8:00
30.0	盛タタミ店	4:27:20	8:00
32.0	兼城交差点	4:43:20	9:00
33.1	阿波根交差点	4:53:14	9:00
34.3	豊見城市役所(第2関門5:10)	5:03:40	9:00
35.0	カーステーションBANBAN(R)	5:10:20	9:00
37.0	豊見城警察署裏	5:28:20	9:00
39.0	2nd STREET	5:46:25	9:00
40.0	イオン那覇店手前十字路	5:56:56	9:00
41.0	山下(南)交差点を左折	6:06:07	9:00
41.4	セルラードームを右折、奥武山公園へ	6:09:57	9:00
41.9	奥武山陸上競技場ゲート(最終関門 6:15)	6:14:11	9:00
42.195	ゴール	6:16:42	
	ネットタイム(スタートロス補正)	5:47:18	

ゼッケンからスタートロスタイムの簡易予測方法

ゼッケン番号×0.00098=スタート時の混雑ロスタイム(分)です。

8時20分までに整列すると、数分早くスタートできます。

10km地点過ぎからは、常に5分ほどの貯金を保ってください。