

# 新2019NAHA目印チェック

2019/11/16最終調査

距離	目印:基本的に左、(R)は右
0.0	国場川そば奥武山出口手前20m
1.0	リースビル(R)過ぎ、すぐ右折
1.3	県庁前交差点を左折、国際通りへ
2.0	大湾洋服店
2.6	モノレール牧志駅交差点を右折
3.0	姫百合橋交差点手前20m、すぐ右折
3.8	与儀十字路
4.0	与儀小学校
4.8	古波蔵交差点を左折
5.0	県営古波蔵第二住宅団地
6.0	真玉橋バス停、すぐ右折
6.4	真玉橋(南)交差点を左折
7.0	嘉数交差点手前140m
7.6	仲井真交差点を右折
8.0	津嘉山郵便局手前
9.0	アサヒオート沖縄
9.2	津嘉山(南)交差点を左折
10.0	南風原南インター交差点手前20m、右折
11.0	神里橋過ぎ100m
12.0	マックスバリュース手前コスモ石油(R)
13.0	東風平北交差点手前30m
14.0	東風平南交差点
15.0	ローソン南部工業高校前店(R)手前40m
16.0	小高い丘(墓原)入口手前30m
17.0	具志頭交差点案内表示手前100m
17.4	具志頭交差点を右折
18.0	玻名城歴代守護獅子之霊石碑
19.0	仲座バス停
20.0	仲座交差点手前100m
20.1	仲座交差点を左折
21.0	平和園そば手前100m
21.2	平和園そば100m過ぎ信号を左折
21.3	平和祈念公園入口信号を右折
21.3	第1関門
21.9	摩文仁集落過ぎ左折、国道331号バイパスへ

距離	目印:基本的に左、(R)は右
22.0	摩文仁集落過ぎバイパス左折30m
23.0	大度交差点手前10m
24.0	米須簡易郵便局(R)
24.4	ひめゆりの塔手前駐車場
25.0	(株)すえひろ(R)過ぎ40m
26.0	琉球ガラス村入口手前100m
26.1	南波平交差点を左折
27.0	修理専門店看板(R)過ぎ50m
27.5	小波蔵交差点(喜屋武岬入口)
28.0	沖縄借生園入口カーブミラー(R)ウタキ
29.0	協亜建設(R)過ぎ50m
29.4	糸満道路・かねひで真栄里店を右折
29.5	真栄里(北)交差点を左折
30.0	盛タタミ店
30.7	糸満ロータリー
31.0	上原土木(R)過ぎ20m
31.1	白銀堂(R)
32.0	兼城交差点
33.0	潮平郵便局
34.0	朝日電機手前10m
34.5	那覇看護専門学校過ぎ(第2関門)
35.0	カーステーションBANBAN(R)
35.9	名嘉地交差点を左折
36.0	上原自動車ガソリンスタンド(R)
36.9	豊見城警察署手前信号を右折
37.0	豊見城警察署建物裏
38.0	スカイレンタカー事務所(R)
39.0	2nd STREET(R)
39.2	赤嶺交差点を右折
40.0	イオン那覇店手前十字路
40.1	モノレール小禄駅
41.0	山下(南)交差点を左折
41.4	奥武山屋内運動場方向へ右折
41.9	最終関門ゲート
42.2	ゴール、陸上競技場内

備考1: 今年平和祈念公園内の駐車場が工事中で通過できず、前半は大幅な目印変更。

備考2: データはすべて沖縄伴走ランナーネットワークの独自調査です。

# 2019NAHA 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 6:12:30  
 ネットタイム 5:46:00

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 26500

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	国場川そば奥武山出口手前20m	0:26:30	7:30
1.0	リースビル(R)過ぎ、すぐ右折	0:34:00	7:30
2.0	大湾洋服店	0:41:30	7:30
3.0	姫百合橋交差点手前20m、すぐ右折	0:49:00	7:30
4.0	与儀小学校	0:56:30	7:30
5.0	県営古波蔵第二住宅団地	1:04:00	7:30
6.0	真玉橋バス停、すぐ右折	1:11:38	7:30
7.0	嘉数交差点手前140m	1:19:44	7:30
8.0	津嘉山郵便局手前	1:27:14	7:30
9.0	アサヒオート沖縄	1:34:52	7:30
10.0	南風原南インター交差点手前20m、右折	1:42:34	7:30
12.0	マックスバリュー手前コスモ石油(R)	1:58:46	7:30
13.5	東風平中学バス停	2:10:01	7:30
15.0	ローソン南部工業高校前店(R)手前40m	2:21:44	7:30
17.4	具志頭交差点を右折	2:39:52	7:30
19.0	仲座バス停	2:52:20	7:30
20.0	仲座交差点手前100m	3:00:54	7:30
21.3	平和祈念公園入口信号すぎ(第1関門 3:15)	3:10:43	8:00
23.0	大度交差点手前10m	3:24:19	8:00
25.0	(株)すえひろ(R)過ぎ40m(トイレ5分)	3:45:39	8:00
27.5	喜屋武岬入口信号(小波蔵交差点)	4:05:39	8:00
30.0	盛タタミ店	4:25:39	8:00
32.0	兼城交差点	4:41:39	8:00
33.1	阿波根交差点	4:50:27	8:00
34.5	那覇看護専門学校過ぎ(第2関門5:10)	5:01:39	9:00
35.0	カーステーションBANBAN(R)	5:06:09	9:00
37.0	豊見城警察署裏	5:24:09	9:00
39.0	2nd STREET	5:42:14	9:00
40.0	イオン那覇店手前十字路	5:52:45	9:00
41.0	山下(南)交差点を左折	6:01:56	9:00
41.4	セルラードームを右折、奥武山公園へ	6:05:46	9:00
41.9	奥武山陸上競技場ゲート(最終関門 6:15)	6:09:59	9:00
42.195	ゴール	6:12:30	
	ネットタイム(スタートロス補正)	5:46:00	

データは、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。

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×0.001=スタート時の混雑ロスタイム(分)です。

今回スタート地点は奥武山公園内のためスタート予測時間より遅くなる可能性があります。

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。