

2022NAHA 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 6:12:11
 ネットタイム 5:52:35

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 20000

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	0:19:36	7:40
1.0	モノレール県庁前駅(R)過ぎ	0:27:16	7:40
2.0	平和通り入口(R)過ぎ	0:34:56	7:40
3.0	日野通り交差点	0:42:36	7:40
4.0	与儀小バス停手前	0:50:16	7:40
5.0	古波蔵バス停過ぎ20m	0:57:56	7:40
6.0	真玉橋南端	1:05:44	7:40
7.0	長堂川橋	1:14:00	7:40
8.0	津嘉山バス停手前	1:21:40	7:40
9.0	津嘉山(南)交差点を左折	1:29:28	7:40
10.0	山川交差点過ぎ信号	1:37:20	7:40
11.8	マックスバリュー手前交差点から左車線へ	1:52:20	7:40
13.3	東風平中学バス停	2:03:50	7:40
15.0	南部工業高校バス停(R)手前	2:17:20	7:40
17.2	具志頭交差点を右折	2:34:20	7:40
19.0	仲地山羊料理店	2:48:44	7:40
20.0	仲座入口バス停	2:57:20	7:40
21.4	平和祈念公園駐車場(第1関門 3:15)	3:07:49	8:10
23.0	大度交差点手前10m(トイレ5分)	3:26:13	8:10
25.0	(株)すえひろ(R)過ぎ40m	3:42:53	8:10
27.5	喜屋武岬入口信号(小波蔵交差点)	4:03:18	8:10
30.0	盛タタミ店	4:23:43	8:10
32.0	兼城交差点	4:40:03	8:00
33.1	阿波根交差点	4:48:51	8:00
34.5	那覇看護専門学校(第2関門5:10)	5:00:03	9:10
35.0	カーステーションBANBAN(R)	5:04:38	9:10
37.0	豊見城警察署裏	5:22:58	9:10
39.0	2nd STREET	5:41:23	9:10
40.0	イオン那覇店手前十字路	5:52:04	9:10
41.0	山下(南)交差点を左折	6:01:25	9:10
41.4	セルラードームを右折、奥武山公園へ	6:05:20	9:10
41.9	奥武山陸上競技場ゲート(最終関門 6:15)	6:09:37	9:10
42.195	ゴール	6:12:11	
	ネットタイム(スタートロス補正)	5:52:35	

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

ゼッケン1万番以上は、8時20分までに整列すると、数分早くスタートできます。