

2024 NAHA 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 6:11:29
 ネットタイム 5:48:10

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 23800

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	明治橋交差点手前	0:23:19	7:30
1.0	モノレール県庁前駅(R)過ぎ	0:30:49	7:30
2.0	平和通り入口(R)過ぎ	0:38:19	7:30
3.0	日野通り交差点	0:45:49	7:30
4.0	与儀小バス停手前	0:53:19	7:30
5.0	古波蔵バス停過ぎ10m	1:00:49	7:30
6.0	真玉橋南端	1:08:27	7:30
7.0	長堂川橋	1:16:33	7:30
8.0	津嘉山バス停手前	1:24:03	7:30
9.0	津嘉山(南)交差点を左折	1:31:41	7:30
10.0	山川交差点過ぎ信号	1:39:23	7:30
11.8	マックスバリュー手前交差点から左車線へ	1:54:05	7:30
13.3	東風平中学バス停	2:05:20	7:30
15.0	南部工業高校バス停(R)手前	2:18:33	7:30
17.2	具志頭交差点を右折	2:35:11	7:30
19.0	仲地山羊料理店	2:49:17	7:30
20.0	仲座入口バス停	2:57:43	7:30
21.4	平和祈念公園駐車場(第1関門 3:15)	3:07:59	8:10
23.0	大度交差点手前10m(トイレ5分)	3:26:23	8:10
25.0	(株)すえひろ(R)過ぎ40m	3:43:03	8:10
27.5	喜屋武岬入口信号(小波蔵交差点)	4:03:28	8:10
30.0	スタジオワンツースリー(R)過ぎ30m	4:23:53	8:10
32.0	兼城交差点	4:40:13	8:10
33.1	阿波根交差点	4:49:12	8:10
34.5	那覇看護専門学校(第2関門5:10)	5:00:38	9:00
35.0	カーステーションBANBAN(R)	5:05:08	9:00
37.0	豊見城警察署裏	5:23:08	9:00
39.0	2nd STREET	5:41:13	9:00
40.0	イオン那覇店手前十字路	5:51:44	9:00
41.0	山下(南)交差点を左折	6:00:55	9:00
41.4	セルラードームを右折、奥武山公園へ	6:04:45	9:00
41.9	奥武山陸上競技場ゲート(最終関門 6:15)	6:08:58	9:00
42.195	ゴール	6:11:29	
	ネットタイム(スタートロス補正)	5:48:10	

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