

10石垣島マラソン フルコース

完走のためのペース配分

完走タイム 5:57:26

上り坂のハンディー きつい坂 8秒/100m

普通の坂 4秒/100m

伴ネットやいま秘密諜報部作成

平坦地でのスピード↓

距離km	地点めじるしは左、(R)は右	積算時間	分秒/km
0.0	運動公園南口、公園外周を左回り	0:01:00	7:40
1.0	運動公園西口	0:08:40	7:40
2.0	コンビニエンスCoco!(R)	0:16:20	7:40
3.0	札幌らーめん問屋	0:24:00	7:40
4.0	居食屋座・魚座手前30m	0:31:40	7:40
5.0	大浜公民館(R)過ぎ130m	0:39:20	7:40
6.0	磯部バス停(R)過ぎ	0:47:00	7:40
7.0	宮良橋頂上	0:54:44	7:40
8.0	赤馬の像(R)	1:02:44	7:40
9.0	プラザマリン(R)過ぎ	1:10:44	7:40
10.0	白保食堂手前40m	1:18:28	7:40
12.0	宮良産業道路手前140m	1:34:20	7:40
13.3	轟橋	1:44:18	7:40
15.0	誘導灯過ぎ300m・ストレッチ1分	1:58:56	7:40
16.3	県道211号リーズン道路へ左折	2:09:10	7:40
19.4	三和交差点	2:33:52	7:40
20.0	川原農業用給水所	2:38:28	7:40
21.1	第1関門(3時間)川原橋過ぎ	2:47:02	8:00
22.7	振興橋・トイレ2分	3:02:22	8:00
25.0	バナナへの三叉路手前60m	3:21:18	8:00
26.0	名蔵交差点を右折して県道208号へ	3:29:18	8:00
28.2	浅田交差点を左折して県道79号へ	3:47:14	8:00
30.0	名蔵小橋手前・ストレッチ1分	4:03:10	9:00
32.5	石垣の塩(R)	4:25:52	9:00
35.0	第2関門(5時間30分)スタジオBODY&SOUL	4:50:58	9:00
37.0	舟蔵の里(R)過ぎ50m	5:09:10	9:00
38.5	荒引橋を渡って県道208号シード線へ左折	5:22:40	9:00
40.0	長間橋・ストレッチ1分	5:37:22	9:00
41.6	運動公園北東の信号手前折り返し	5:51:58	9:00
42.1	第3関門(6時間)陸上競技場ゲート	5:56:07	9:00
42.2	ゴール	5:57:26	