１０石垣島マラソン ハーフコース

完走のためのペース配分

完走タイム　2:57:16

上り坂のハンディー　きつい坂　8:00 秒／100m

普通の坂　4:00 秒／100m

伴ネットやいま作成

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	8:00
1.0	運動公園西口	0:09:00	8:00
2.0	コンビニエンスCoco!石垣平得店（R）	0:17:00	8:00
3.0	札幌らーめん問屋	0:25:00	8:00
4.0	居食屋座魚座手前30m	0:33:00	8:00
5.0	大浜公民館（R）過ぎ130m	0:41:00	8:00
5.7	CoCo!磯辺店（R）を左折	0:46:36	8:00
6.0	磯辺バス停（R）	0:49:00	8:00
7.0	大浜地下水源地（R）手前50m	0:57:28	8:00
8.0	名蔵・三和案内標識過ぎ	1:05:44	8:00
9.0	国際農水研センター入口手前100m	1:14:08	8:00
10.0	クリーンセンター煙突（R）手前電柱於茂登88	1:22:32	8:00
10.8	バンナ水鳥観察所入口から公園内へ	1:29:20	8:00
12.1	ちょう園過ぎを左折	1:40:20	8:00
14.0	なかよし橋入口（車道に出る）	1:56:24	8:00
15.0	自然観察広場入口過ぎ（歩道に戻る）	2:04:32	8:00
16.4	バンナ公園南口から県道に出る	2:19:24	8:00
18.3	長間橋を左折してシード線へ	2:34:36	8:00
20.0	多目的広場交差点手前70m	2:48:24	8:00
20.2	多目的グラウンドあずまや（R）手前折返し	2:50:00	8:00
21.0	陸上競技場ゲート	2:56:28	8:00
21.1	ゴール	2:57:16	