

おかやまマラソンのペース配分表(グロスタイム)

(ラーメンを食べる人用)

タイム	3時間		3時間30分		4時間		4時間30分		5時間		5時間30分		6時間	
	約4分10秒		約4分50秒		約5分30秒		約6分10秒		約6分50秒		約7分30秒		約8分05秒	
ペース	通過時刻	通過タイム	通過時刻	通過タイム	通過時刻	通過タイム	通過時刻	通過タイム	通過時刻	通過タイム	通過時刻	通過タイム	通過時刻	通過タイム
5.0km	9:05:44	0:20:44	9:10:10	0:25:10	9:15:03	0:30:03	9:19:55	0:34:55	9:26:07	0:41:07	9:30:33	0:45:33	9:39:59	0:54:59
10.0km	9:26:28	0:41:28	9:34:20	0:49:20	9:42:36	0:57:36	9:50:51	1:05:51	10:00:15	1:15:15	10:08:07	1:23:07	10:20:19	1:35:19
15.0km	9:47:12	1:02:12	9:58:31	1:13:31	10:10:09	1:25:09	10:21:47	1:36:47	10:34:22	1:49:22	10:45:41	2:00:41	11:00:39	2:15:39
20.0km	10:07:56	1:22:56	10:22:41	1:37:41	10:37:42	1:52:42	10:52:42	2:07:42	11:08:30	2:23:30	11:23:15	2:38:15	11:40:58	2:55:58
25.0km	10:28:41	1:43:41	10:46:52	2:01:52	11:05:15	2:20:15	11:23:38	2:38:38	11:42:38	2:57:38	12:00:49	3:15:49	12:21:18	3:36:18
30.0km	10:49:25	2:04:25	11:11:02	2:26:02	11:32:48	2:47:48	11:54:34	3:09:34	12:16:45	3:31:45	12:38:22	3:53:22	13:01:38	4:16:38
ラーメン給食	約5分間		約5分間		約5分間		約5分間		約5分間		約5分間		約5分間	
35.0km	11:15:09	2:30:09	11:40:12	2:55:12	12:05:21	3:20:21	12:30:29	3:45:29	12:55:53	4:10:53	13:20:56	4:35:56	13:45:58	5:00:58
40.0km	11:35:53	2:50:53	12:04:23	3:19:23	12:32:54	3:47:54	13:01:25	4:16:25	13:30:01	4:45:01	13:58:30	5:13:30	14:26:17	5:41:17
42.195km	11:45:00	3:00:00	12:15:00	3:30:00	12:45:00	4:00:00	13:15:00	4:30:00	13:45:00	5:00:00	14:15:00	5:30:00	14:45:00	6:00:00

(ラーメンに後ろ髪を引かれながら走る人用)

タイム	3時間		3時間30分		4時間		4時間30分		5時間		5時間30分		6時間	
	約4分10秒		約4分50秒		約5分30秒		約6分10秒		約6分50秒		約7分30秒		約8分05秒	
ペース	通過時刻	通過タイム	通過時刻	通過タイム	通過時刻	通過タイム	通過時刻	通過タイム	通過時刻	通過タイム	通過時刻	通過タイム	通過時刻	通過タイム
5.0km	9:06:19	0:21:19	9:10:45	0:25:45	9:15:38	0:30:38	9:20:31	0:35:31	9:26:43	0:41:43	9:31:09	0:46:09	9:40:35	0:55:35
10.0km	9:27:39	0:42:39	9:35:31	0:50:31	9:43:47	0:58:47	9:52:02	1:07:02	10:01:26	1:16:26	10:09:18	1:24:18	10:21:30	1:36:30
15.0km	9:48:59	1:03:59	10:00:17	1:15:17	10:11:55	1:26:55	10:23:33	1:38:33	10:36:09	1:51:09	10:47:28	2:02:28	11:02:25	2:17:25
20.0km	10:10:19	1:25:19	10:25:03	1:40:03	10:40:04	1:55:04	10:55:04	2:10:04	11:10:52	2:25:52	11:25:37	2:40:37	11:43:21	2:58:21
25.0km	10:31:38	1:46:38	10:49:49	2:04:49	11:08:12	2:23:12	11:26:36	2:41:36	11:45:35	3:00:35	12:03:46	3:18:46	12:24:16	3:39:16
30.0km	10:52:58	2:07:58	11:14:35	2:29:35	11:36:21	2:51:21	11:58:07	3:13:07	12:20:19	3:35:19	12:41:56	3:56:56	13:05:11	4:20:11
35.0km	11:14:18	2:29:18	11:39:21	2:54:21	12:04:30	3:19:30	12:29:38	3:44:38	12:55:02	4:10:02	13:20:05	4:35:05	13:46:06	5:01:06
40.0km	11:35:38	2:50:38	12:04:07	3:19:07	12:32:38	3:47:38	13:01:09	4:16:09	13:29:45	4:44:45	13:58:14	5:13:14	14:27:02	5:42:02
42.195km	11:45:00	3:00:00	12:15:00	3:30:00	12:45:00	4:00:00	13:15:00	4:30:00	13:45:00	5:00:00	14:15:00	5:30:00	14:45:00	6:00:00

※イーブンペースで計算しています。