

ストライドラボ / しおや100キロウォーク完歩対策練習会資料

○目標ペース

No	エイド名	エイド内容	距離	区間距離	上昇	下降	区間獲得標高	区間平均目標ペース	経過時間	到達目標時刻	関門時刻
S	玉生小学校		0.0km	-				-	0:00	9:00	
1	東古屋湖管理事務所	饅頭	9.3km	9.3km	125	0	125	14:10/km	2:12	11:12	12:30
2	山口公民館	唐揚げ	15.3km	6.0km	65	-140	-75	11:43/km	3:27	12:27	14:00
3	西古屋公民館	バナナ	19.1km	3.8km	43	-37	6	12:42/km	4:20	13:20	15:00
4	伴瀬様宅	豚汁	23.3km	4.2km	0	-13	-13	12:18/km	5:17	14:17	15:40
5	道の駅 湧水の郷しおや	いちご	26.3km	3.0km	0	-21	-21	12:06/km	5:58	14:58	16:00
6	佐貫公民館	たいやき	30.0km	3.7km	0	-23	-23	12:07/km	6:48	15:48	17:00
7	上平ポケットパーク	おにぎりセット	39.5km	9.5km	0	-44	-44	12:13/km	8:49	17:49	19:00
8	肘内公民館	うどん	46.0km	6.5km	2	-22	-20	12:19/km	10:14	19:14	22:00
9	たておか商店	おそうざい	52.0km	6.0km	26	0	26	13:02/km	11:37	20:37	23:30
10	ヤイタ工業	焼き菓子・ホットドリンク	61.8km	9.8km	59	0	59	13:15/km	13:53	22:53	0:30
11	玉生小学校 (中間)	焼きそば・芋煮汁	67.7km	5.9km	20	-33	-13	12:23/km	15:11	0:11	2:00
12	道の駅 湧水の郷しおや	スープ餃子	78.5km	10.8km	46	-40	6	12:34/km	17:32	2:32	5:00
13	芦場新田公民館	肉まん	86.6km	8.1km	0	-13	-13	12:24/km	19:17	4:17	8:00
14	大宮コミュニティセンター	甘酒	94.2km	7.6km	0	-40	-40	12:10/km	20:54	5:54	9:00
G	玉生小学校		100.0km	5.8km	33	-3	30	13:09/km	22:10	7:10	10:00

【前提条件】 ・平地の歩行速度 12:30/km エイドで5分休憩 ※後半のペースダウンをカバーできる2時間50分の余裕がある計画です