いわて銀河100km　ペース配分表　【12時間完走プラン】

No.	ゾーン	地点 km	通過 時刻	ﾍﾟｰｽ	負荷 %	地点ランドマーク	関門
1	①北上 35km	5	**4:30**	6:00	100	小さい神社を過ぎた辺り	
2		10	**5:00**	6:00	100	サンタハウスの少し手前	
3		15	**5:30**	6:00	100	北上ＣＣの入り口	
4		20	**6:00**	6:00	100	107号交差点付近(和賀西中付近)	
5		25	**6:30**	6:00	100	北上/花巻･境（笹間第二小付近）	
6		30	**7:00**	6:00	100	山口バス停付近（高村光太郎）	
7		35	**7:30**	6:00	100	志戸平温泉付近	
8	②花巻 30km	40	**8:06**	7:12	120	スキー場第３駐車場付近	
9		45	**8:42**	7:12	120	冬季閉鎖ゲート付近	45
10		50	**9:19**	7:30	125	旧野外活動センター駐車場付近	
11		55	**10:04**	9:00	150	中山第３トンネルを抜けた辺り	
12		60	**10:43**	7:48	130	爽快下り坂の途中(50km合流前)	
13		65	**11:22**	7:48	130	高下集落センター付近	66
14	③沢内 25km	70	**11:58**	7:12	120	銀河高原ホテル付近	
15		75	**12:37**	7:48	130	森林地帯	77
16		80	**13:15**	7:30	125	鶯宿ダム付近	
17		85	**13:52**	7:30	125	鶯宿温泉過ぎて田畑ある辺り	85
18		90	**14:31**	7:48	130	雫石南畑小付近（けんじﾜｰﾙﾄﾞ付近）	90
19	④雫石 10km	95	**15:13**	8:24	140	500m位の坂が終わった橋の辺り	
20		100	**15:51**	7:30	125	ゴール	
				11:51			