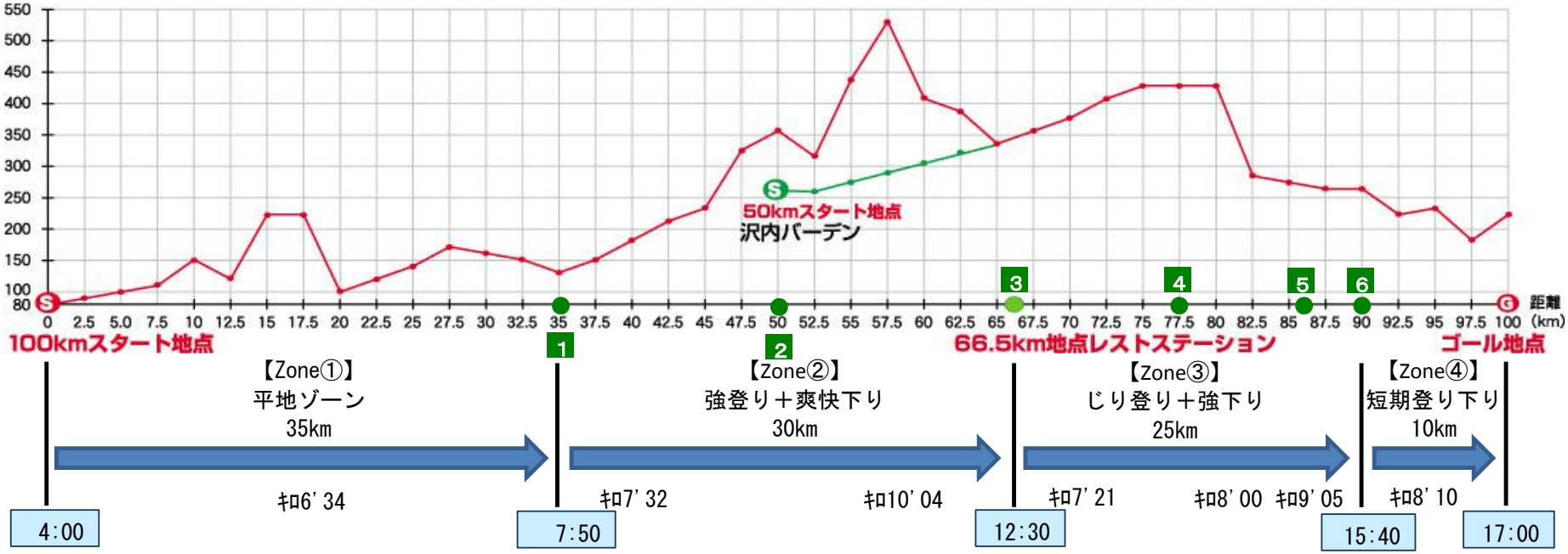
いわて銀河100km　ペース配分表　【13時間完走プラン】

No.	距離	時間	ペース	区間	通過時刻	関門時刻	距離グラフ
1	35.0	3:50:00	6'34	なめとこｹﾞｰﾄ	7:50		
2	14.6	1:50:00	7'32	豊沢ダム	9:40	関１　49.6km　11:30	
3	16.9	2:50:00	10'04	ﾚｽﾄｽﾃｰｼｮﾝ	12:30	関２　66.5km　13:40	
4	6.8	0:50:00	7'21	ホテル付近	13:20	関３　77.3km　14:20	
5	12.5	1:40:00	8'00	鷲宿温泉	15:00	関４　85.8km　16:00	
6	4.4	0:40:00	9'05	けんじﾜｰﾙﾄﾞ	15:40	関５　90.2km　16:40	
GOAL	9.8	1:20:00	8'10	GOAL	17:00	GOAL　100km　18:00