いわて銀河50km　ペース配分表

関門	関門付近施設等	距離(km)		時間(h:m:s)		関門通過タイム	既存給水ﾎﾟｲﾝﾄ数	給水ﾛｽﾀｲﾑ(分)	ロス考慮RUN時間
		絶対	区間	絶対	区間				
0	沢内バーデン(スタート)								
1	高下集落センター付近(西和賀町)	16.5	16.5	3:40:00	3:40:00	2:38:24	2	4	
2	沢内銀河高原ホテル付近(西和賀町)	23.3	6.8	4:20:00	0:40:00	3:43:41	2	4	
3	鶯宿温泉付近(雫石町)	36.3	13.0	6:00:00	1:40:00	5:48:29	2	4	
4	けんじワールド付近(雫石町)	40.7	4.4	6:40:00	0:40:00	6:30:43	1	2	
5	雫石総合運動公園(ゴール)	50.0	9.3	8:00:00	1:20:00	8:00:00	1	2	7:44:00
							8	16	
					1kmの所要時間	0:09:36		各2分	0:09:17

５０ｋｍを一定ペースで走り、８箇所の給水所で各２分停止した場合、
制限時間を一杯に使う場合の１ｋｍのペースは、９分１７秒／ｋｍ　になる。
（ボランティア等による個人設営給水所が増設されるかもしれないので、その場合は若干速いペースになる）

- GoogleMap(沢内バーデン)
- いわて銀河100kmチャレンジマラソン公式サイト