

# 沖縄本島1周マラソン T.O.F.R. 2017

【 エイドステーション 】

エイド名		区間距離	総距離	日別距離	6分ペース	10分ペース	エイド追加タイム		
3/18(土)	1 豊崎道の駅	7.8	7.8	7.8	6:46	~	7:18	0:46	1:18
	2 喜屋武岬	10.2	18	18	7:48	~	9:00	1:48	3:00
	3 豊崎道の駅	10.3	28.3	28.3	8:49	~	10:43	2:49	4:43
	4 ファミリーマート牧港	16.6	44.9	44.9	10:29	~	13:29	4:29	7:29
	5 喜名番所	17.9	62.8	62.8	12:16	~	16:28	6:16	10:28
	6 ドライブイン仲泊	7.4	70.2	70.2	13:01	~	17:42	7:01	11:42
	7 安富祖 ローソン	12.9	83.1	83.1	14:18	~	19:51	8:18	13:51
	8 かりゆしビーチ ローソン	6.9	90	90	15:00	~	21:00	9:00	15:00
	9 許田道の駅	5.8	95.8	95.8	15:34	~	21:58	9:34	15:58
	10 宮里3丁目信号	6.5	102.3	102.3	16:13	~	23:03	10:13	17:03
	11 スーパーホテル沖縄・名護	1.6	103.9	103.9	16:23	~	23:19	10:23	17:19
3/19(日)	1 ファミリーマート真喜屋	7.4	111.3	7.4	6:44	~	7:14	0:44	1:14
	2 道の駅おおぎみ	11.9	123.2	19.3	7:55	~	9:13	1:55	3:13
	3 道の駅ゆいゆい国頭	8.1	131.3	27.4	8:04	~	10:34	2:04	4:34
	4 宇嘉公民館	12.1	143.4	39.5	9:57	~	12:35	3:57	6:35
	5 辺戸岬	9.3	152.7	48.8	10:52	~	14:08	4:52	8:08
	6 宇嘉公民館	9.2	161.9	58	11:48	~	15:40	5:48	9:40
	7 道の駅ゆいゆい国頭	12.1	174	70.1	13:00	~	17:41	7:00	11:41
	8 道の駅おおぎみ	8.1	182.1	78.2	13:49	~	19:02	7:49	13:02
	9 ファミリーマート真喜屋	11.9	194	90.1	15:00	~	21:01	9:00	15:01
	10 スーパーホテル沖縄・名護	7.5	201.5	97.6	15:45	~	22:16	9:45	16:16
3/20(月)	1 許田道の駅	7.6	209.4	7.6	6:45	~	7:16	0:45	1:16
	2 かりゆしビーチ ローソン	6	215.4	13.6	7:21	~	8:16	1:21	2:16
	3 安富祖 ローソン	6.8	222.2	20.4	8:02	~	9:24	2:02	3:24
	4 ドライブイン仲泊	13.2	235.4	33.6	9:21	~	11:36	3:21	5:36
	5 喜名番所	7.1	242.5	40.7	10:04	~	12:47	4:04	6:47
	6 ファミリーマート牧港	17.5	260	58.2	11:49	~	15:42	5:49	9:42
	7 サザンプラザ海邦	10	270	68.2	12:49	~	17:22	6:49	11:22

※10分ペースだとゴールに間に合わない