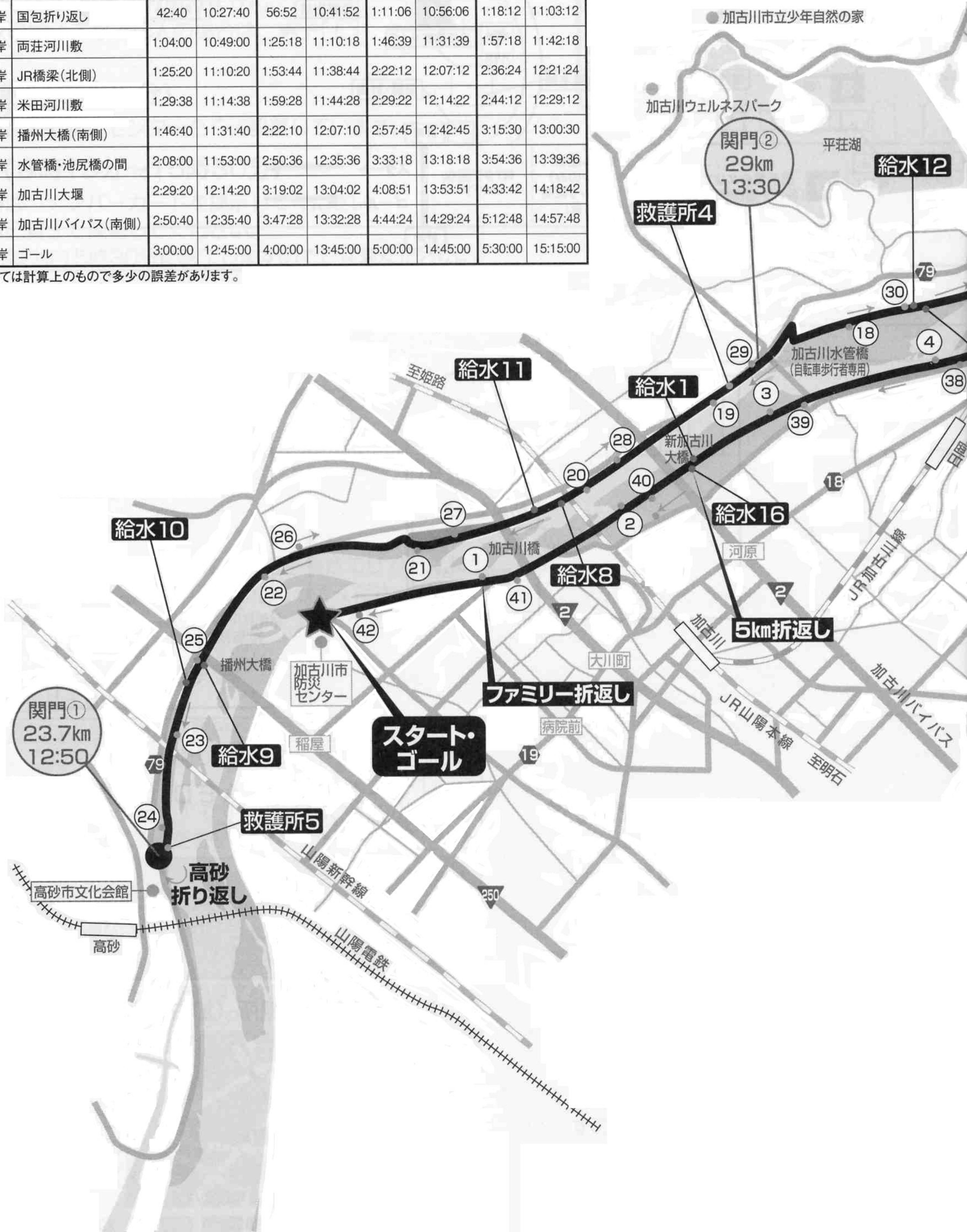


# コースマップ(フルマラソン給水、救護)

目標タイム別5kラップ表

距離	場所	3時間		4時間		5時間		5時間30分	
		タイム	通過時刻	タイム	通過時刻	タイム	通過時刻	タイム	通過時刻
0km	左岸 スタート	00:00	9:45:00	00:00	9:45:00	00:00	9:45:00	00:00	9:45:00
5km	左岸 池尻橋(南側)	21:20	10:06:20	28:26	10:13:26	35:33	10:20:33	39:06	10:24:06
10km	左岸 国包折り返し	42:40	10:27:40	56:52	10:41:52	1:11:06	10:56:06	1:18:12	11:03:12
15km	右岸 両荘河川敷	1:04:00	10:49:00	1:25:18	11:10:18	1:46:39	11:31:39	1:57:18	11:42:18
20km	右岸 JR橋梁(北側)	1:25:20	11:10:20	1:53:44	11:38:44	2:22:12	12:07:12	2:36:24	12:21:24
中間点	右岸 米田河川敷	1:29:38	11:14:38	1:59:28	11:44:28	2:29:22	12:14:22	2:44:12	12:29:12
25km	右岸 播州大橋(南側)	1:46:40	11:31:40	2:22:10	12:07:10	2:57:45	12:42:45	3:15:30	13:00:30
30km	右岸 水管橋・池尻橋の間	2:08:00	11:53:00	2:50:36	12:35:36	3:33:18	13:18:18	3:54:36	13:39:36
35km	左岸 加古川大堰	2:29:20	12:14:20	3:19:02	13:04:02	4:08:51	13:53:51	4:33:42	14:18:42
40km	左岸 加古川バイパス(南側)	2:50:40	12:35:40	3:47:28	13:32:28	4:44:24	14:29:24	5:12:48	14:57:48
42.195km	左岸 ゴール	3:00:00	12:45:00	4:00:00	13:45:00	5:00:00	14:45:00	5:30:00	15:15:00

※タイムについては計算上のもので多少の誤差があります。



● 加古川市立少年自然の家

加古川ウェルネスパーク

関門②  
29km  
13:30

給水12

救護所4

給水11

給水1

給水16

給水10

給水8

5km折返し

関門①  
23.7km  
12:50

給水9

スタート・ゴール

救護所5

高砂折り返し