

フルマラソン目標タイム別ラップ表



3:00ゴール目標

1km	4:14
5km	21:10
10km	42:20
15km	1:03:30
20km	1:24:40
25km	1:45:50
30km	2:07:00
35km	2:28:10
40km	2:49:20
42.195km	2:58:39

3:15ゴール目標

1km	4:35
5km	22:55
10km	45:50
15km	1:08:45
20km	1:31:40
25km	1:54:35
30km	2:17:30
35km	2:30:25
40km	3:03:20
42.195km	3:13:25

3:30ゴール目標

1km	4:57
5km	24:45
10km	49:30
15km	1:14:15
20km	1:39:00
25km	2:03:45
30km	2:28:30
35km	2:53:15
40km	3:18:00
42.195km	3:28:53

3:45ゴール目標

1km	5:17
5km	26:25
10km	52:50
15km	1:19:15
20km	1:45:20
25km	2:12:05
30km	2:38:30
35km	3:04:55
40km	3:31:20
42.195km	3:42:55

4:00ゴール目標

1km	5:38
5km	28:10
10km	56:20
15km	1:24:30
20km	1:52:40
25km	2:20:50
30km	2:49:00
35km	3:17:10
40km	3:45:20
42.195km	3:57:43

4:15ゴール目標

1km	6:00
5km	30:00
10km	1:00:00
15km	1:30:00
20km	2:00:00
25km	2:30:00
30km	3:00:00
35km	3:30:00
40km	4:00:00
42.195km	4:13:00

4:30ゴール目標

1km	6:20
5km	31:40
10km	1:03:20
15km	1:35:00
20km	2:06:40
25km	2:38:20
30km	3:10:00
35km	3:41:40
40km	4:13:20
42.195km	4:27:14

4:45ゴール目標

1km	6:40
5km	33:20
10km	1:06:40
15km	1:40:00
20km	2:13:20
25km	2:46:40
30km	3:20:00
35km	3:53:20
40km	4:26:40
42.195km	4:41:18

5:00ゴール目標

1km	7:00
5km	35:00
10km	1:10:00
15km	1:45:00
20km	2:20:00
25km	2:55:00
30km	3:30:00
35km	4:05:00
40km	4:40:00
42.195km	4:55:22

5:15ゴール目標

1km	7:16
5km	37:00
10km	1:14:00
15km	1:51:00
20km	2:28:00
25km	3:05:00
30km	3:42:00
35km	4:19:00
40km	4:56:00
42.195km	5:11:54

5:30ゴール目標

1km	7:44
5km	38:40
10km	1:17:20
15km	1:57:00
20km	2:34:40
25km	3:13:20
30km	3:52:00
35km	4:30:40
40km	5:09:20
42.195km	5:26:16

6:00ゴール目標

1km	8:24
5km	42:00
10km	1:24:00
15km	2:06:00
20km	2:48:00
25km	3:30:00
30km	4:12:00
35km	4:54:00
40km	5:36:00
42.195km	5:54:29

前後半イーブンの設定ですが、エイドごとの休憩の取り方に併せて目安は変わります。
1km、5kmの設定タイム(大まかで)をレース中に覚えておくと便利です。