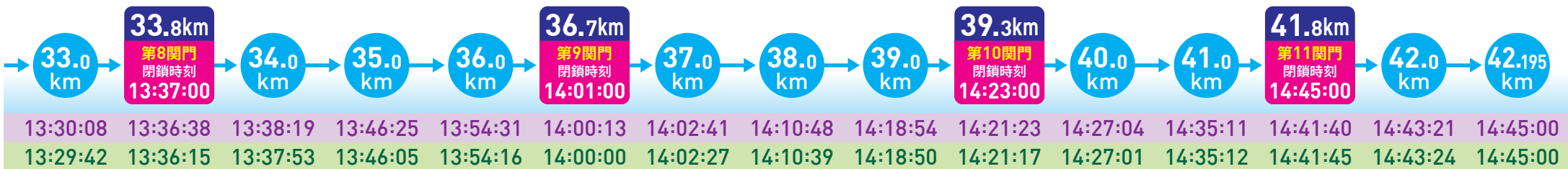
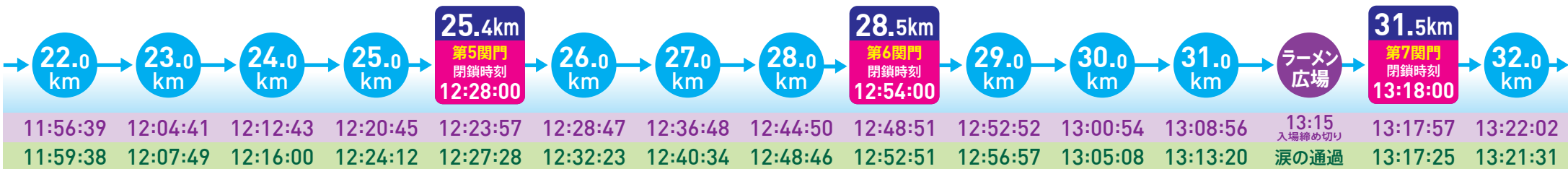
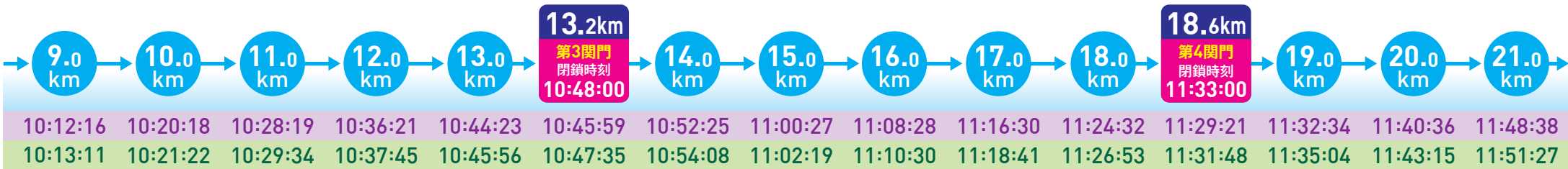
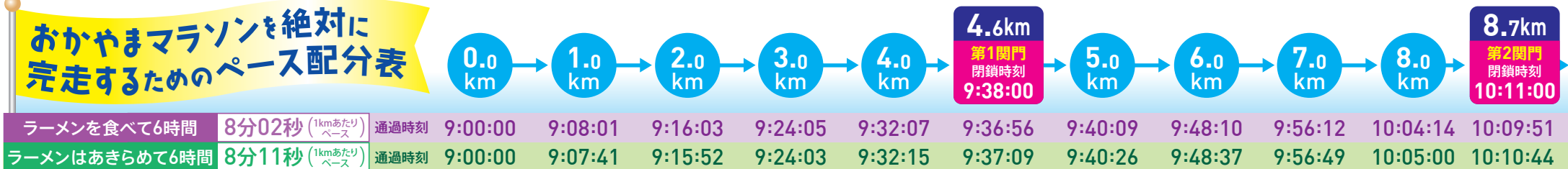


おかやまマラソンも絶対に 完走するためのペース配分表



各関門の間のペース配分

	第1関門	第2関門	第3関門	第4関門	第5関門	第6関門	第7関門	第8関門	第9関門	第10関門	第11関門
距離	4.6km	4.1km	4.5km	5.4km	6.8km	3.1km	3.0km	2.3km	2.9km	2.6km	2.5km
時間	38分	33分	37分	45分	55分	26分	24分	19分	24分	22分	22分
1kmあたりペース	8分15秒	8分02秒	8分13秒	8分19秒	8分05秒	8分23秒	8分00秒	8分15秒	8分16秒	8分27秒	8分48秒

あせりは禁物!
この区間は
ウォームアップの
つもりで

人がばらけて
きたら、徐々に
自分のペースを
つくりましょう

早いうちから
給食・給水を
しっかり
とりましょう

沿道の応援を力に、
ペースを保って
走りましょう

気持ち的にも
きつい時間になりますが、
あまり歩いたり
止まったりしないように

ここが正念場、
岡南大橋の
区間です

ここまで来れば
完走は目前

苦しいけど
あと少し!

最後は笑顔で
ゴールを!

※ブロックごとに号砲から、スタートラインを超えるまでにかかる時間が異なります。