

3月3日(日)タートル練習会 東京マラソン応援企画 予定表

集合：オリンピック記念碑前 8時50分

(織田フィールド前)

出発：9時00分

→ (山手通り) → 中目黒駅

→ (目黒通り) → 目黒駅

→ 白金台駅 → 品川駅付近

距離：約9.5km 平均ペース：10:00/km

信号待ち含む

到着予想時間：10時35分

ランナー予定到着時間 (9時10分スタート) グロスタイムロスを含まず					
距離	TOP	3h	4h	5h	6h
5km	9:24	9:31	9:38	9:45	9:52
10km	9:39	9:52	10:06	10:21	10:35
15km	9:53	10:13	10:35	10:56	11:17
20km	10:08	10:35	11:03	11:32	12:00
25km	10:22	10:56	11:32	12:07	12:43
30km	10:37	11:17	12:00	12:43	13:25
35km	10:52	11:39	12:29	13:18	14:08
40km	11:06	12:00	12:57	13:54	14:51
42.195km	11:13	12:10	13:10	14:10	15:10



持ち物：Suica・PASMO・または小銭 (緊急時の電車利用等)

：防寒着 (特に応援時は動かなくなるので、カイロなど寒さ対策を各自でご準備下さい)

：携帯電話・スマートフォン (緊急連絡先、撮影等)

荷物預けはありませんので
ランニング用リュックなど推奨