

☆神戸バレンタインデーラブラン ペース配分表 <男女ハーフ> ※表示タイムは、グロスタイム(号砲が鳴ってから計測)です。

男子ハーフ	3 ^分 地点	5 ^分 地点	10 ^分 地点	14.5 ^分 地点	17 ^分 地点	20 ^分 地点	目標タイム	一昨年大会に当てはめると /1540位中
			⇒2周目!	折り返し		ラストスパート!		
S T A R T 神 戸 ポ ー ト ピ ア 大 通 リ ド	09:36	16:00	32:00	46:24	54:23	1:03:59	1:07:30	優勝
	10:31	17:32	35:05	50:52	59:38	1:10:09	1:14:00	10位
	11:48	19:40	39:20	57:03	1:06:53	1:18:41	1:23:00	49位
	12:27	20:44	41:28	1:00:08	1:10:30	1:22:57	1:27:30	99位
	14:43	24:32	49:03	1:11:08	1:23:24	1:38:07	1:43:30	504位
	16:38	27:44	55:27	1:20:25	1:34:17	1:50:55	1:57:00	1003位
	21:23	35:38	1:11:15	1:43:19	2:01:08	2:22:31	2:30:20	1500位

女子ハーフ	3 ^分 地点	5 ^分 地点	10 ^分 地点	14.5 ^分 地点	17 ^分 地点	20 ^分 地点	目標タイム	一昨年大会に当てはめると /387位中
			⇒2周目!	折り返し		ラストスパート!		
S T A R T 神 戸 ポ ー ト ピ ア 大 通 リ ド	12:22	20:37	41:14	59:48	1:10:06	1:22:28	1:27:00	優勝
	13:35	22:38	45:16	1:05:38	1:16:57	1:30:32	1:35:30	10位
	15:09	25:14	50:29	1:13:12	1:25:49	1:40:58	1:46:30	50位
	16:08	26:54	53:48	1:18:00	1:31:27	1:47:36	1:53:30	104位
	16:38	27:44	55:27	1:20:25	1:34:17	1:50:55	1:57:00	157位
	17:17	28:48	57:35	1:23:30	1:37:54	1:55:11	2:01:30	203位
	19:08	31:53	1:03:45	1:32:26	1:48:23	2:07:30	2:14:30	301位

☆神戸バレンタインデーラブルン ペース配分表 <男女10キロ> ※表示タイムは、グロスタイム(号砲が鳴ってから計測)です。

男子10キロ	2キロ地点	5キロ地点	7キロ地点	9キロ地点	目標タイム	一昨年大会に当てはめると /1022位中
	中央緑地 内		神戸学院大学 横	中公園付近/スパ ート!		
START 神戸ポートピア大 通リ ランド	06:30	16:15	22:45	29:15	32:30	優勝
	07:12	18:00	25:12	32:24	36:00	9位
	08:54	22:15	31:09	40:03	44:30	101位
	09:31	23:48	33:19	42:50	47:35	200位
	10:42	26:45	37:27	48:09	53:30	503位
	12:00	30:00	42:00	54:00	1:00:00	807位
	15:12	38:00	53:12	1:08:24	1:16:00	1002位

女子10キロ	2キロ地点	5キロ地点	7キロ地点	9キロ地点	目標タイム	一昨年大会に当てはめると /507位中
	中央緑地 内		神戸学院大学 横	中公園付近/スパ ート!		
START 神戸ポートピア大 通リ ランド	08:31	21:17	29:48	38:19	42:35	優勝
	09:00	22:30	31:30	40:30	45:00	10位
	10:07	25:17	35:24	45:32	50:35	51位
	12:00	30:00	42:00	54:00	1:00:00	255位
	12:19	30:47	43:07	55:26	1:01:35	298位
	12:36	31:30	44:06	56:42	1:03:00	343位
	15:36	39:00	54:36	1:10:12	1:18:00	497位