

| 経過日               | 1日目  |      |      |      |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 制限時間              | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9     | 10    | 11    | 12    | 13    | 14    | 15    | 16    | 17    | 18    | 19    | 20    |
| スタート時間<br>(02:00) | 2:00 | 3:00 | 4:00 | 5:00 | 6:00 | 7:00 | 8:00 | 9:00 | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00 | 21:00 |
| 15km              | 15   | 30   | 45   | 60   | 75   | 90   | 105  | 120  | 135   | 150   | 165   | 180   | 195   | 210   | 225   | 240   | 255   | 270   | 285   | 300   |
| 16km              | 16   | 32   | 48   | 64   | 80   | 96   | 112  | 128  | 144   | 160   | 176   | 192   | 208   | 224   | 240   | 256   | 272   | 288   | 304   | 320   |
| 17km              | 17   | 34   | 51   | 68   | 85   | 102  | 119  | 136  | 153   | 170   | 187   | 204   | 221   | 238   | 255   | 272   | 289   | 306   | 323   | 340   |
| 18km              | 18   | 36   | 54   | 72   | 90   | 108  | 126  | 144  | 162   | 180   | 198   | 216   | 234   | 252   | 270   | 288   | 306   | 324   | 342   | 360   |
| 19km              | 19   | 38   | 57   | 76   | 95   | 114  | 133  | 152  | 171   | 190   | 209   | 228   | 247   | 266   | 285   | 304   | 323   | 342   | 361   | 380   |
| 20km              | 20   | 40   | 60   | 80   | 100  | 120  | 140  | 160  | 180   | 200   | 220   | 240   | 260   | 280   | 300   | 320   | 340   | 360   | 380   | 400   |
| 21km              | 21   | 42   | 63   | 84   | 105  | 126  | 147  | 168  | 189   | 210   | 231   | 252   | 273   | 294   | 315   | 336   | 357   | 378   | 399   | 420   |
| 22km              | 22   | 44   | 66   | 88   | 110  | 132  | 154  | 176  | 198   | 220   | 242   | 264   | 286   | 308   | 330   | 352   | 374   | 396   | 418   | 440   |
| 23km              | 23   | 46   | 69   | 92   | 115  | 138  | 161  | 184  | 207   | 230   | 253   | 276   | 299   | 322   | 345   | 368   | 391   | 414   | 437   | 460   |
| 24km              | 24   | 48   | 72   | 96   | 120  | 144  | 168  | 192  | 216   | 240   | 264   | 288   | 312   | 336   | 360   | 384   | 408   | 432   | 456   | 480   |
| 25km              | 25   | 50   | 75   | 100  | 125  | 150  | 175  | 200  | 225   | 250   | 275   | 300   | 325   | 350   | 375   | 400   | 425   | 450   | 475   | 500   |
| 26km              | 26   | 52   | 78   | 104  | 130  | 156  | 182  | 208  | 234   | 260   | 286   | 312   | 338   | 364   | 390   | 416   | 442   | 468   | 494   | 520   |
| 27km              | 27   | 54   | 81   | 108  | 135  | 162  | 189  | 216  | 243   | 270   | 297   | 324   | 351   | 378   | 405   | 432   | 459   | 486   | 513   | 540   |
| 28km              | 28   | 56   | 84   | 112  | 140  | 168  | 196  | 224  | 252   | 280   | 308   | 336   | 364   | 392   | 420   | 448   | 476   | 504   | 532   | 560   |
| 29km              | 29   | 58   | 87   | 116  | 145  | 174  | 203  | 232  | 261   | 290   | 319   | 348   | 377   | 406   | 435   | 464   | 493   | 522   | 551   | 580   |
| 30km              | 30   | 60   | 90   | 120  | 150  | 180  | 210  | 240  | 270   | 300   | 330   | 360   | 390   | 420   | 450   | 480   | 510   | 540   | 570   | 600   |