

Marunuma Swimrun 2018

STANDARD

	Location	Running(m)	Swimming(m)	Fast* (h:mm)	Slow* (h:mm)
Srart	Srart Kankoso 環湖荘 (7:00a.m)				
Run1	Marunuma Kankoso 丸沼・環湖荘前	1300		0:08	0:13
Swim1	Marunuma Beach 丸沼・ビーチ		170	0:03	0:05
Run2	Marunuma Beach 丸沼・ビーチ	100		0:01	0:02
Swim2	Marunuma Swamp 丸沼・沢		650	0:11	0:20
Run3	Marunuma-Ojiri Trail: Energy 丸沼～大尻沼遊歩道・エイド	1990		0:12	0:20
Swim3	Ojiri 大尻沼		990	0:17	0:30
Run4	Ojiri-Marunuma Trail 丸沼遊歩道	580		0:03	0:06
Swim4	Marunuma Swamp-Power House 丸沼沢～電力会社建物		550	0:09	0:17
Run5	Power House-Sugenuma 電力会社建物～菅沼トレイル	2280		0:16	0:27
Swim5	Sugenuma 菅沼		350	0:06	0:11
Run6	Sugenuma Camp Villedge : Energy 菅沼キャンプ場・エイド	3730		0:22	0:37
Swim6	Sugenuma-Hakkakudo Entry 菅沼～八角堂		1110	0:19	0:33
Run7	Sugenuma Hakkakudo 菅沼・八角堂	270		0:02	0:03
Swim7	Sugenuma 菅沼		790	0:13	0:24
Swim8	Sugenuma 菅沼		1360	0:23	0:41
Run8	Sugenuma-Power House 菅沼～電力会社建物	2280		0:14	0:23
CUT-OFF AT 13:30p.m.					
Swim9	Marunuma 丸沼		430	0:07	0:13
Run9	Marunuma Kankoso : Enegy 丸沼湖畔・エイド	2000		0:14	0:22
Swim10	Marunuma Beach 丸沼・ビーチ		170	0:03	0:05
Run10	Marunuma Beach 丸沼・ビーチ	100		0:01	0:02
Swim11	Marunuma Swamp 丸沼・沢		650	0:11	0:20
Run11	Marunuma-Ojiri Trail: Energy 大尻沼～丸沼遊歩道・エイド	7700		0:46	1:17
Swim12	Ojiri 大尻沼		990	0:17	0:30
Run12	Ojiri-Marunuma Trail 丸沼遊歩道	580		0:03	0:06
Swim13	Marunuma 丸沼		900	0:15	0:27
CUT-OFF AT 16:00p.m.					
Goal	Marunuma Kankoso 丸沼環湖荘ゴール	22910	9110	4:56	8:34

* Fast/Slow時間については最適な一定条件で走行したと仮定した場合の参考値であり、天候・トランジション方法などによって変動します。

Marunuma Swimrun 2018

SPRINT

	Location	Running(m)	Swimming(m)	Fast* (h:mm)	Slow* (h:mm)
Start	Start Kankoso 環湖荘 (8:00a.m)				
Run1	Marunuma Kankoso 丸沼・環湖荘前	1300		0:08	0:13
Swim1	Marunuma Beach 丸沼・ビーチ		170	0:03	0:05
Run2	Marunuma Beach 丸沼・ビーチ	100		0:01	0:02
Swim2	Marunuma Swamp 丸沼・沢		650	0:11	0:20
Swim3	Marunuma Swamp-Power House 丸沼沢～電力会社建物		550	0:09	0:17
Run3	Power House-Sugenuma 電力会社建物～菅沼トレイル	2280		0:16	0:27
Swim4	Sugenuma 菅沼		350	0:06	0:11
Swim5	Sugenuma 菅沼		350	0:06	0:11
Run4	Sugenuma-Power House 菅沼～電力会社建物	2280		0:14	0:23
CUT-OFF AT 11:00a.m.					
Swim6	Marunuma 丸沼		430	0:07	0:13
Run5	Marunuma Kankoso : Eney 丸沼湖畔・エイド	2000		0:14	0:24
CUT-OFF AT 12:00p.m.					
Goal	Marunuma Kankoso 丸沼環湖荘ゴール	7960	2500	1:35	2:46

* Fast/Slow時間については最適な一定条件で走行したと仮定した場合の参考値であり、天候・トランジション方法などによって変動します。

根拠

Fast(min)	Slow(min)	Fast	Slow		
8	13	6	10	min/km	Run
3	5	17	30	min/km	Swim
1	1	6	10	min/km	Run
11	20	17	30	min/km	Swim
12	20	6	10	min/km	Run
17	30	17	30	min/km	Swim
3	6	6	10	min/km	Run
9	17	17	30	min/km	Swim
16	27	7	12	min/km	Run
6	11	17	30	min/km	Swim
22	37	6	10	min/km	Run
19	33	17	30	min/km	Swim
2	3	6	10	min/km	Run
13	24	17	30	min/km	Swim
23	41	17	30	min/km	Swim
14	23	6	10	min/km	Run
7	13	17	30	min/km	Swim
14	22	7	11	min/km	Run
3	5	17	30	min/km	Swim
1	1	6	10	min/km	Run
11	20	17	30	min/km	Swim
46	77	6	10	min/km	Run
17	30	17	30	min/km	Swim
3	6	6	10	min/km	Run
15	27	17	30	min/km	Swim
14	24	7	12	min/km	