

川の道(第5回)研究～しんちゃんレポート

第5回川の道出場のへたれ 川合伸二

第5回川の道の**完走者**(522km38名)のデータから見てきたものを参考までに

まず表に使用したデータ名の紹介

- ・速度＝その区間の分/km。RP1越えからは走時間－3時間(休み)を区間時間として計算
- ・速度/全速度＝区間速度が全速度の何%で走ったか
全速度は全走時間－9時間(休み)を走時間として計算
- ・CP＝チェックポイント、RP＝レストポイント

それでは見えたものは

◎ 平均(DATA表参照)

	CP1	RP1	RP2	RP3	ゴール	全距離
平均の速度/全速度は [%]	178.1	126.4	96.2	85.1	93.3	
平均速度は [分/km]	7.32	10.31	13.56	15.29	13.92	12.96

◎速度/全速度はCP1迄1.8倍(各個人のジョグスピードか)で走っているがRP3まで

だんだん遅くなって行くがラスト区間はRP2区間程度にガンバリが入る

・トップ藤原さんでも速度/全速度のパターンは平均とあまり変わらない

・RP3までだんだん遅くなるは、ほぼ全員

(3位斉藤さん、15位中村さん、18位岡戸さんは違う(RP2でバテ過ぎか))

・ラスト区間がRP3区間より遅いのは5名しかいない

・速度/全速度が80%未満はRP3区間で2個あるのみ。80%前半以下は喘いでいる?

◎歩き4km/hで15分/km、5km/hで12分/kmなのでRP1以降は歩きで達成できる

走った分、休憩や迷走しているということになる

◎RP3までの飯山から津南あたりが一番のヤマ場か。走ったことが無いので?

◎平均を使って 132 時間メニューを作ると

	CP1	RP1	RP2	RP3	ゴール
区間時間	4.75	32.83	26.30	36.47	36.40
通過時間	4.75	32.83	59.13	95.60	132.00
日付	30/13:44	1/17:50	2/20:08	4/08:36	5/21:00
これより遅い人数	10	8	10	6	1

◎併走率(到達時間が同じ者を併走とした)

	RP1	RP2	RP3	ゴール
併走者	14	10	11	5
併走率%	36.8	26.3	28.9	13.2

・ゴールで少ないのはやはり勝負のスケベ根性か

・23位の篠山さんと上杉さんの堅い契りは別にして20位青柳さんはパートナーを代え3回カウント

・ペース等合わせるの大変かもしれないが連れをつくるのも一法か

以上、初参加や未完走者のプランの参考になれば

数字では根性の入れ方・完走テクまではわかりませんが

トップ組の速度を見てもRP1以降10分/km切ったのはTOP3名が各1区間ずつのみです

これをみてもハンガーノック・アウト状態で何百kmを進み続けられるかの勝負だとわかります

第5回川の道522km完走 start= 30/09:00

順位	チェックポイント1				レストポイント1				レストポイント2				レストポイント3				ゴール					
	距離 km	区間時間	速度 分/km	速度/全速度 %	距離 km	区間時間	速度 分/km	速度/全速度 %	距離 km	区間時間	速度 分/km	速度/全速度 %	距離 km	区間時間	速度 分/km	速度/全速度 %	距離 km	区間時間	速度 分/km	速度/全速度 %	記録時	全速度 分/km
1	30/12:55 35.7	3:55	6.58	140.2	1/07:09	0日22:09	7.59	121.7	2/00:43	0日17:34	9.25	99.8	3/00:39	0日23:56	10.43	88.5	4/02:19	1日01:40	10.31	89.5	89.32	9.23
2	30/12:35	3:35	6.02	155.3	1/06:57	0日21:57	7.52	124.4	1/23:30	0日16:33	8.60	108.7	2/23:50	1日00:20	10.63	87.9	4/03:20	1日03:30	11.15	83.9	90.34	9.35
3	30/12:43	3:43	6.25	163.5	1/11:40	1日02:40	9.13	111.8	2/08:57	0日21:17	11.61	88.0	3/11:06	1日02:09	11.54	88.5	4/10:49	0日23:43	9.43	108.3	97.83	10.21
4	30/12:59	3:59	6.69	165.0	1/10:20	1日01:20	8.68	127.4	2/06:57	0日20:37	11.19	98.8	3/12:18	1日05:21	13.13	84.1	4/18:07	1日05:49	12.21	90.5	105.13	11.05
5	30/12:51	3:51	6.47	175.8	1/09:40	1日00:40	8.45	134.7	2/05:20	0日19:40	10.58	107.5	3/11:10	1日05:50	13.37	85.1	4/20:57	1日09:47	14.01	81.2	107.96	11.37
6	30/12:50	3:50	6.44	181.6	1/13:03	1日04:03	9.61	121.8	2/11:40	0日22:37	12.46	93.9	3/16:57	1日05:17	13.10	89.3	4/23:47	1日06:50	12.67	92.4	110.79	11.70
7	30/13:30	4:30	7.56	154.7	1/11:04	1日02:04	8.93	131.1	2/08:19	0日21:15	11.59	101.0	3/15:23	1日07:04	13.99	83.7	4/23:47	1日08:24	13.38	87.5	110.79	11.70
8	30/13:12	4:12	7.06	165.8	1/11:50	1日02:50	9.19	127.3	2/10:51	0日23:01	12.71	92.1	3/16:35	1日05:44	13.32	87.8	4/23:47	1日07:12	12.83	91.2	110.79	11.70
9	30/13:07	4:07	6.92	172.5	1/11:40	1日02:40	9.13	130.7	2/09:13	0日21:33	11.78	101.3	3/15:36	1日06:23	13.65	87.4	5/01:48	1日10:12	14.20	84.0	112.81	11.93
10	30/13:03	4:03	6.81	179.5	1/11:58	1日02:58	9.24	132.3	2/10:06	0日22:08	12.15	100.6	3/17:54	1日07:48	14.35	85.1	5/04:18	1日10:24	14.29	85.5	115.31	12.22
11	30/12:53	3:53	6.53	191.9	1/12:59	1日03:59	9.58	130.7	2/10:17	0日21:18	11.62	107.8	3/20:09	1日09:52	15.38	81.4	5/06:59	1日10:50	14.48	86.5	117.99	12.53
12	30/13:18	4:18	7.23	173.7	1/13:48	1日04:48	9.86	127.3	2/15:26	1日01:38	14.37	87.4	4/01:09	1日09:43	15.31	82.0	5/07:13	1日06:04	12.32	101.9	118.23	12.56
13	30/13:12	4:12	7.06	178.3	1/11:44	1日02:44	9.16	137.5	2/09:18	0日21:34	11.79	106.8	3/18:15	1日08:57	14.93	84.3	5/07:31	1日13:16	15.59	80.7	118.52	12.59
14	30/13:11	4:11	7.03	185.6	1/14:30	1日05:30	10.10	129.1	2/13:00	0日22:30	12.38	105.4	4/00:20	1日11:20	16.11	81.0	5/11:29	1日11:09	14.63	89.2	122.50	13.05
15	30/13:21	4:21	7.31	179.3	1/17:41	1日08:41	11.19	117.1	2/19:29	1日01:48	14.48	90.5	4/02:27	1日06:58	13.94	94.0	5/12:00	1日09:33	13.90	94.3	123.02	13.11
16	30/13:10	4:10	7.00	187.3	1/17:41	1日08:41	11.19	117.2	2/18:35	1日00:54	13.90	94.3	4/03:23	1日08:48	14.85	88.3	5/12:07	1日08:44	13.53	97.0	123.13	13.12
17	30/13:08	4:08	6.95	189.6	1/13:45	1日04:45	9.85	133.8	2/14:46	1日01:01	13.98	94.2	4/01:46	1日11:00	15.95	82.6	5/12:34	1日10:48	14.47	91.0	123.58	13.17
18	30/13:31	4:31	7.59	177.2	1/17:18	1日08:18	11.06	121.6	2/20:05	1日02:47	15.10	89.1	4/04:44	1日08:39	14.78	91.1	5/15:02	1日10:18	14.24	94.5	126.05	13.45
19	30/13:20	4:20	7.28	185.8	1/17:22	1日08:22	11.08	122.1	2/18:34	1日01:12	14.10	96.0	4/04:11	1日09:37	15.26	88.7	5/15:45	1日11:34	14.82	91.4	126.75	13.54
20	30/13:49	4:49	8.10	168.2	1/17:38	1日08:38	11.18	121.8	2/19:49	1日02:11	14.72	92.5	4/06:23	1日10:34	15.73	86.5	5/16:25	1日10:02	14.12	96.4	127.43	13.61
21	30/13:12	4:12	7.06	193.2	1/15:30	1日06:30	10.45	130.6	2/17:21	1日01:51	14.51	94.0	4/07:12	1日13:51	17.37	78.5	5/16:39	1日09:27	13.86	98.4	127.66	13.64
22	30/13:55	4:55	8.26	165.5	1/17:38	1日08:38	11.18	122.4	2/19:49	1日02:11	14.72	92.9	4/08:16	1日12:27	16.67	82.1	5/16:59	1日08:43	13.52	101.1	127.99	13.68
23	30/14:05	5:05	8.54	160.4	1/19:18	1日10:18	11.75	116.6	2/20:50	1日01:32	14.31	95.8	4/08:16	1日11:26	16.16	84.8	5/17:11	1日08:55	13.61	100.7	128.19	13.70
24	30/14:05	5:05	8.54	160.4	1/19:18	1日10:18	11.75	116.6	2/20:50	1日01:32	14.31	95.8	4/08:16	1日11:26	16.16	84.8	5/17:11	1日08:55	13.61	100.7	128.19	13.70
25	30/13:14	4:14	7.11	194.8	1/14:36	1日05:36	10.14	136.7	2/16:18	1日01:42	14.41	96.2	4/05:07	1日12:49	16.85	82.2	5/18:35	1日13:28	15.68	88.4	129.59	13.86
26	30/13:51	4:51	8.15	170.6	1/23:14	1日14:14	13.09	106.2	3/00:00	1日00:46	13.82	100.6	4/11:32	1日11:32	16.21	85.8	5/18:57	1日07:25	12.93	107.5	129.95	13.90
27	30/13:30	4:30	7.56	183.8	1/20:18	1日11:18	12.09	115.0	2/23:02	1日02:44	15.07	92.3	4/09:57	1日10:55	15.91	87.4	5/18:57	1日09:00	13.65	101.9	129.96	13.90
28	30/13:41	4:41	7.87	177.4	1/16:58	1日07:58	10.95	127.5	2/18:14	1日01:16	14.14	98.8	4/04:11	1日09:57	15.42	90.5	5/19:28	1日15:17	16.51	84.6	130.48	13.96
29	30/14:11	5:11	8.71	160.8	1/19:05	1日10:05	11.67	120.0	2/22:14	1日03:09	15.33	91.4	4/08:14	1日10:00	15.45	90.7	5/19:52	1日11:38	14.85	94.3	130.87	14.01
30	30/12:45	3:45	6.30	222.3	1/13:53	1日04:53	9.89	141.7	2/16:52	1日02:59	15.23	92.0	4/06:23	1日13:31	17.20	81.5	5/19:54	1日13:31	15.71	89.2	130.92	14.01
31	30/13:11	4:11	7.03	199.8	1/17:41	1日08:41	11.19	125.5	2/19:27	1日01:46	14.46	97.2	4/07:12	1日11:45	16.32	86.1	5/20:12	1日13:00	15.47	90.8	131.21	14.05
32	30/12:35	3:35	6.02	233.3	1/10:24	1日01:24	8.70	161.6	2/10:32	1日00:08	13.42	104.7	4/07:03	1日20:31	20.69	67.9	5/20:15	1日13:12	15.56	90.3	131.26	14.05
33	30/14:16	5:16	8.85	159.1	1/19:39	1日10:39	11.87	118.7	2/22:16	1日02:37	14.99	93.9	4/10:39	1日12:23	16.64	84.7	5/20:32	1日09:53	14.06	100.2	131.55	14.09
34	30/14:13	5:13	8.77	160.7	1/18:41	1日09:41	11.54	122.1	2/20:50	1日02:09	14.70	95.9	4/08:16	1日11:26	16.16	87.2	5/20:35	1日12:19	15.16	93.0	131.58	14.09
35	30/14:05	5:05	8.54	165.0	1/19:05	1日10:05	11.67	120.8	2/22:14	1日03:09	15.33	91.9	4/10:10	1日11:56	16.41	85.9	5/20:38	1日10:28	14.31	98.5	131.63	14.10
36	30/13:53	4:53	8.21	171.9	1/17:41	1日08:41	11.19	126.1	2/22:16	1日04:35	16.24	86.9	4/10:56	1日12:40	16.78	84.1	5/20:45	1日09:49	14.02	100.6	131.76	14.11
37	30/13:10	4:10	7.00	201.6	1/17:46	1日08:46	11.22	125.8	2/20:50	1日03:04	15.28	92.4	4/10:29	1日13:39	17.27	81.7	5/20:48	1日10:19	14.25	99.1	131.81	14.12
38	30/12:55	3:55	6.58	216.6	1/13:03	1日04:03	9.61	148.4	2/18:14	1日05:11	16.62	85.8	4/08:16	1日14:02	17.46	81.7	5/22:01	1日13:45	15.81	90.1	133.03	14.26
平均	30/13:21	4:21	7.32	178.1	1/15:05	1日06:05	10.31	126.4	2/15:26	1日00:21	13.56	96.2	4/01:07	1日09:40	15.29	85.1	5/10:44	1日09:36	13.92	93.3	121.73	12.96
最速	30/12:35	3:35	6.02	233.3	1/06:57	0日21:57	7.52	161.6	1/23:30	0日16:33	8.60	108.7	2/23:50	0日23:56	10.43	94.0	4/02:19	0日23:43	9.43	108.3	89.32	9.23
最遅	30/14:16	5:16	8.85	140.2	1/23:14	1日14:14	13.09	106.2	3/00:00	1日05:11	16.62	85.8	4/11:32	1日20:31	20.69	67.9	5/22:01	1日15:17	16.51	80.7	133.03	14.26

注)速度はRP1以降1レストポイントで3時間休みそれを走時間から引いて算出