

第2回ベガルタ仙台リレーマラソン inユアスタ & 七北田公園

開催日ほか： R8.6.28 晴れ 気温26℃～?, 湿度61%
チーム名：昭和ラストスパート
メンバー：畑野、葛西、吉田

プラン

目標タイム：4時間20分

1. 455km/周						
周	走者1	走者2	走者3	目標タイム	累計タイム	1km換算ペース
1	畑野			0:11:00	0:11:00	0:07:33
2		葛西		0:08:00	0:19:00	0:05:29
3		葛西		0:08:00	0:27:00	0:05:29
4		葛西		0:08:00	0:35:00	0:05:29
5		葛西		0:08:00	0:43:00	0:05:29
6			吉田	0:07:30	0:50:30	0:05:09
7			吉田	0:07:30	0:58:00	0:05:09
8			吉田	0:07:30	1:05:30	0:05:09
9			吉田	0:07:30	1:13:00	0:05:09
10	畑野			0:12:00	1:25:00	0:08:14
11		葛西		0:08:30	1:33:30	0:05:50
12		葛西		0:08:30	1:42:00	0:05:50
13		葛西		0:08:30	1:50:30	0:05:50
14			吉田	0:08:00	1:58:30	0:05:29
15			吉田	0:08:00	2:06:30	0:05:29
16			吉田	0:08:00	2:14:30	0:05:29
17			吉田	0:08:00	2:22:30	0:05:29
18	畑野			0:13:00	2:35:30	0:08:56
19		葛西		0:09:00	2:44:30	0:06:11
20		葛西		0:09:00	2:53:30	0:06:11
21		葛西		0:09:00	3:02:30	0:06:11
22			吉田	0:08:30	3:11:00	0:05:50
23			吉田	0:08:30	3:19:30	0:05:50
24			吉田	0:08:30	3:28:00	0:05:50
25		葛西		0:09:30	3:37:30	0:06:31
26		葛西		0:09:30	3:47:00	0:06:31
27			吉田	0:09:00	3:56:00	0:06:11
28			吉田	0:09:00	4:05:00	0:06:11
29	畑野			0:14:00	4:19:00	0:09:37
				目標タイム	4:20:00	
周数	4	12	13			
距離	5.82	17.46	18.915	42.195km		



結果

公式タイム：4時間19分！ 祝！

1. 455km/周							
周	走者1	走者2	走者3	タイム	累計タイム	備考	1km換算ペース
1	畑野			0:08:33	0:08:33	ナイスラン	0:05:52
2		葛西		0:06:34	0:15:07	体調不良だけど、ナイスラン	0:04:30
3			吉田	0:07:09	0:22:16		0:04:54
4			吉田	0:07:40	0:29:56	湿度、高いなあ	0:05:16
5			吉田	0:08:22	0:38:18		0:05:45
6			吉田	0:08:27	0:46:45		0:05:48
7			吉田	0:08:48	0:55:33		0:06:02
8			吉田	0:08:35	1:04:08		0:05:53
9			吉田	0:08:46	1:12:54		0:06:01
10			吉田	0:08:56	1:21:50	粘りの8周 ナイスラン	0:06:08
11	畑野			0:09:07	1:30:57	ナイスラン	0:06:15
12		葛西		0:07:09	1:38:06	ナイスラン	0:04:54
13		葛西		0:07:38	1:45:44	ナイスラン	0:05:14
14		葛西		0:08:03	1:53:47	ナイスラン	0:05:31
15			吉田	0:09:13	2:03:00		0:06:20
16			吉田	0:10:05	2:13:05	あれ、足が、	0:06:55
17			吉田	0:10:28	2:23:33	やばくなってきた	0:07:11
18			吉田	0:10:37	2:34:10		0:07:17
19			吉田	0:10:57	2:45:07		0:07:31
20			吉田	0:11:57	2:57:04	足、死亡。頼む！畑野！！	0:08:12
21	畑野			0:10:05	3:07:09	禁煙の成果 安定のナイスラン	0:06:55
22	畑野			0:10:25	3:17:34	チームを助ける2周！！	0:07:09
23		葛西		0:07:43	3:25:17	エース葛西投入！	0:05:18
24		葛西		0:08:29	3:33:46		0:05:49
25		葛西		0:08:37	3:42:23	粘り葛西	0:05:55
26		葛西		0:08:36	3:50:59	粘り葛西	0:05:54
27			吉田	0:10:15	4:01:14	繋げ！頼む畑野！	0:07:02
28	畑野			0:10:19	4:11:33	繋げ！頼む葛西！！	0:07:05
29		葛西		0:07:28	4:19:01	炎のラストスパート！！	0:05:07
				最終タイム	4:19:01		
周数	5	9	15				
距離	7.275	13.095	21.825	42.195km			

