



# 猪苗代グラベルライド

ツーリング タイムスケジュール（スタート時刻：09:30）

総距離

57.7 km

獲得標高

505 m

スタート時間

09:30

想定所要時間

3:57

## タイムスケジュール

| 通過時刻  | 経過時間 | 距離      | ポイント / スポット           | 内容・備考               |
|-------|------|---------|-----------------------|---------------------|
| 09:30 | 0:00 | 0.0 km  | <b>START</b> スタート     | 安全確認をして出発           |
| 10:38 | 1:08 | 20.0 km | <b>CP0</b> 牧場         | 水提供 💧               |
| 10:55 | 1:25 | 24.7 km | <b>CP1</b> レクリエーション公園 | 饅頭振舞い 🍡             |
| 11:55 | 2:25 | 43.3 km | <b>CP2</b> 牧場         | ソフトクリーム・試食用パン提供 🍦 🍞 |
| 12:19 | 2:49 | 49.2 km | <b>REST</b> 野口英世記念館   | トイレ休憩 🚻             |
| 12:30 | 3:00 | 52.7 km | <b>CP3</b> 堅田         | 水提供 💧               |
| 12:48 | 3:18 | 57.0 km | <b>GOAL</b> ゴール（走行目安） | 順調に走れた場合の目安時刻       |
| 13:27 | 3:57 | 57.7 km | <b>GOAL</b> 最終ゴール目標   | 休憩・補給を含めたトータル予定時刻 🏁 |



### 当日のワンポイント

- ・**昼食・補給:** 11:55頃に到着する「CP2 牧場」にてソフトクリームや試食用パンの提供があります。お昼前の貴重なエネルギー補給ポイントです。
- ・**コース特徴:** 20km～45km付近にかけてアップダウン（登り下り）があるため、前半のペース配分に注意してください。
- ・**お手洗い:** 12:19頃の「野口英世記念館」にトイレがあります。

