

目標時刻	経過時間	係数	区間	休憩	距離	区間	標高	区間	斜度				
5:00			20										
5:00	0:00	1	0:00		0.0	0.0	4					川口ローソン	一般道 5:00発 川口栄町1丁目店
5:05	0:05	1	0:05		1.9	1.9	4	0	0.0%	+		あずま橋(新芝川)	一般道
5:10	0:10	1	0:05		3.6	1.7	5	1	0.1%	+		本蓮1(首都高速川口線)	一般道
5:17	0:17	1	0:06		5.7	2.1	14	9	0.4%	+	R	安行原	K328
5:18	0:18	1	0:01		6.2	0.5	14	0	0.0%	+	L	安行原坂下?	一般道
5:22	0:22	1	0:03		7.5	1.3	7	-7	-0.5%	+		安行東(東京外環/R298)	一般道
5:24	0:24	1	0:02		8.2	0.7	8	1	0.1%	+		花山下東	K381
5:25	0:25	1	0:00		8.4	0.2	5	-3	-1.5%	+	R	戸塚安行駅	一般道
5:26	0:26	1	0:01		8.9	0.5	5	0	0.0%	+	L	駅東	一般道 けやき通
5:33	0:33	1	0:06		11.0	2.1	5	0	0.0%	+		武蔵野線高架下	一般道 東川口駅
5:36	0:36	1	0:03		12.2	1.2	5	0	0.0%	+	R	大門坂下	R463
5:39	0:39	1	0:03		13.3	1.1	5	0	0.0%	+	L	五才川橋	K324 蒲生岩槻線
5:42	0:42	1	0:02		14.2	0.9	5	0	0.0%	+		釣上(R463)	K324
6:00	1:00	1	0:17		20.0	5.8	12	7	0.1%	+	L	農協前(K48)	K48 越谷岩槻線
6:00	1:00	1	0:00		20.2	0.2	13	1	0.5%	+		? (R16)	K324 蒲生岩槻線
6:04	1:04	1	0:03		21.5	1.3	14	1	0.1%	+	R	?	一般道 岩槻駅の手前で右折
6:05	1:05	1	0:00		21.8	0.3	14	0	0.0%			東武野田線踏切	一般道
6:07	1:07	1	0:01		22.4	0.6	11	-3	-0.5%	+	L		K65 さいたま幸手線/日光御成街道
6:10	1:10	1	0:03		23.4	1.0	7	-4	-0.4%			慈恩寺橋(元荒川)	K65
6:39	1:39	1	0:28		33.0	9.6	10	3	0.0%			東武伊勢崎線踏切	K65 和戸駅
6:50	1:50	1	0:11		36.7	3.7	8	-2	-0.1%			東武日光線踏切	K65
6:51	1:51	1	0:01		37.2	0.5	8	0	0.0%	+		幸手駅入口(K414)	K65
6:53	1:53	1	0:02		37.9	0.7	10	2	0.3%			ローソン	K65 幸手中4丁目店
7:23	2:23			0:30									
7:24	2:24	1	0:00		38.2	0.3	10	0	0.0%	Y	YR	?	一般道
7:25	2:25	1	0:00		38.5	0.3	10	10	3.3%	+	L	北二丁目	R4 日光街道
7:43	2:43	1	0:18		44.6	6.1	11	1	0.0%	-	L	栗橋	K60
7:47	2:47	1	0:03		45.9	1.3	12	1	0.1%	-	R	八坂神社前	歩道 歩道を上る
7:48	2:48	1	0:00		46.0	0.1	12	0	0.0%		L	利根川橋	歩道 歩道を渡りR4/R125へ
8:01	3:01	1	0:13		50.6	4.6	17	5	0.1%	+		大堤(R354)	R4
8:07	3:07	1	0:05		52.5	1.9	18	1	0.1%	+		古河駅入口	R4
8:12	3:12	1	0:04		54.0	1.5	21	3	0.2%			古河常盤橋	R4 宇都宮線/東北本線
8:35	3:35	1	0:23		61.8	7.8	26	5	0.1%	+		間々田駅入口	R4
8:53	3:53	1	0:18		67.8	6.0	35	9	0.2%	+		神鳥谷(R50)	R4
8:57	3:57	1	0:04		69.3	1.5	35	0	0.0%	+		小山駅入口?	R4
9:03	4:03	1	0:05		71.0	1.7	40	5	0.3%			小山跨線橋	R4 両毛線
9:20	4:20	1	0:17		76.8	5.8	50	10	0.2%	+		小金井駅入口	R4
9:21	4:21	1	0:01		77.3	0.5	51	1	0.2%	+		セブンイレブン	R4 栃木国分寺店
9:51	4:51			0:30									
10:08	5:08	1	0:16		82.7	5.4	65	14	0.3%	+		下石橋北(R352)	R4
10:12	5:12	1	0:04		84.2	1.5	67	2	0.1%	+		石橋	R4 石橋駅入口
10:21	5:21	1	0:09		87.3	3.1	80	13	0.4%	+		? (北関東自動車道)	R4
10:32	5:32	1	0:10		90.7	3.4	89	9	0.3%	+		雀宮駅入口	R4
10:36	5:36	1	0:03		92.0	1.3	94	5	0.4%	+		宮の内2(R121)	R4
10:46	5:46	1	0:10		95.6	3.6	110	16	0.4%	Y	YL	西原	R119
10:47	5:47	1	0:00		95.8	0.2	111	1	0.5%			眼鏡橋	R119 日光線
10:50	5:50	1	0:02		96.7	0.9	115	4	0.4%			踏切	R119 東武宇都宮線
10:54	5:54	1	0:04		98.2	1.5	121	6	0.4%	-	TR	池上町	K10
10:59	5:59	1	0:04		99.7	1.5	111	-10	-0.7%	+	L	宮の橋(田川)	K10 宇都宮駅前 12:00リミット
11:02	6:02	1	0:03		100.7	1.0	117	6	0.6%	Y	YL	今泉交番前	K125 氏家宇都宮線/旧陸羽街道
11:12	6:12	1	0:09		104.0	3.3	130	13	0.4%	+		下川俣町(R119)	K125
11:24	6:24	1	0:12		108.2	4.2	154	24	0.6%	Y	YL	?	K125 セレモニーホール博愛の先
11:33	6:33	1	0:08		111.1	2.9	150	-4	-0.1%	+		東下ヶ橋	K125 西鬼怒川
11:35	6:35	1	0:01		111.7	0.6	150	0	0.0%			阿久津大橋	K125 鬼怒川
11:37	6:37	1	0:02		112.6	0.9	155	5	0.6%	+	L	上阿久津	K125
11:43	6:43	1	0:05		114.5	1.9	160	5	0.3%	-	TL	河岸南	R4 奥州街道/陸羽街道
11:47	6:47	1	0:03		115.7	1.2	162	2	0.2%	+		氏家駅入口?	R4
11:49	6:49	1	0:02		116.5	0.8	165	3	0.4%	-		馬場南(R293)	R4
11:49	6:49	1	0:00		116.6	0.1	165	0	0.0%			高架	R4 宇都宮線/東北本線
11:54	6:54	1	0:04		118.0	1.4	169	4	0.3%			ファミリーマート	R4 さくら馬場店
12:24	7:24			0:30									
12:30	7:30	1	0:06		120.1	2.1	175	6	0.3%	Y	YL	市の堀用水路先	R4
12:32	7:32	1	0:01		120.7	0.6	177	2	0.3%			蒲須坂	R4
12:34	7:34	1	0:02		121.5	0.8	177	0	0.0%			荒川橋	R4
12:40	7:40	1	0:05		123.4	1.9	177	0	0.0%	Y	YL	乙畑	K30
12:46	7:46	1	0:06		125.5	2.1	189	12	0.6%	+		矢板IC入口?	K30
13:02	8:02	1	0:16		130.9	5.4	198	9	0.2%	+		矢板(R461)	K30
13:15	8:15	1	0:12		135.0	4.1	238	40	1.0%	-		泉(K56)	K30
13:17	8:17	1	0:02		135.7	0.7	247	9	1.3%			東北自動車道 高架下	K30

13:21	8:21	1	0:04		137.1	1.4	260	13	0.9%			倭橋(内川)	K30	
13:24	8:24	1	0:03		138.1	1.0	280	20	2.0%	Y	YR	ファミリーマート	K30	星野上伊佐野店
13:28	8:28	1	0:04		139.5	1.4	305	25	1.8%	+		メイフラワーGC	K30	
13:38	8:38	1	0:10		142.9	3.4	325	20	0.6%	+		金沢小入口	K30	
13:47	8:47	1	0:08		145.8	2.9	345	20	0.7%			堰場橋(ほうき川)	K30	
13:57	8:57	1.5	0:10		148.1	2.3	424	79	3.4%	+		関谷北(R400)	K30	道の駅 湯の香しおばら
14:08	9:08	1	0:10		151.6	3.5	421	-3	-0.1%			塩那橋(蛇尾川)	K30	
14:15	9:15	1	0:07		154.0	2.4	425	4	0.2%	+		セブンイレブン (K53)	K30	黒磯木綿畑店
14:45	9:45			0:30										
14:56	9:56	1	0:10		157.6	3.6	453	28	0.8%	+		戸田(K369)	K30	
15:08	10:08	1	0:12		161.6	4.0	427	-26	-0.7%			那須高原大橋	K30	(西岩崎ポケットP)
15:14	10:14	1	0:06		163.7	2.1	473	46	2.2%	+	L	広谷地	K17	
15:23	10:23	1.5	0:09		165.7	2.0	538	65	3.3%	+		ファミリーマート	K17	
15:37	10:37	2	0:14		168.1	2.4	677	139	5.8%			一軒茶屋	K17	
15:55	10:55	2	0:18		171.1	3.0	876	199	6.6%	+	TR		K17	
15:57	10:57	2	0:01		171.4	0.3	860	-16				那須いこいの家	一般道	17:00 必着
			8:57	2:00			171.4							

目標時刻	経過時間	係数	区間	休憩	距離	区間	標高	区間	斜度					
9:00			20											
9:00	0:00	2	0:00		0.0		860					那須いこいの家	一般道	
9:01	0:01	2	0:01		0.2	0.2	876	16	8.0%	+			K17	
9:07	0:07	2	0:06		1.3	1.1	973	97	8.8%	Y	YR		K17	
9:11	0:11	1	0:03		2.6	1.3	1039	66	5.1%	+	R	八幡温泉、一望閣	K290	八幡温泉、一望閣
9:14	0:14	1	0:02		3.5	0.9	993	-46	-5.1%	+		(K344)	K290	
9:25	0:25	1	0:11		7.2	3.7	948	-45	-1.2%	+	R	マウントジーンズ那須	K305	豊原大島線
9:47	0:47	1	0:22		14.6	7.4	566	-382	-5.2%	+	L	豊原丙(K68)	K68	那須西郷線
9:58	0:58	1	0:10		18.2	3.6	451	-115	-3.2%	+		境橋(黒川)	K68	栃木県→福島県
10:08	1:08	1	0:09		21.4	3.2	431	-20	-0.6%	+	L	稗返(ひえかえし)(R4)	R4	奥州街道/陸羽街道
10:10	1:10	1	0:02		22.1	0.7	420	-11	-1.6%	+	R	大清水(K184)	K184	白坂停車場小田倉線
10:11	1:11	1	0:01		22.6	0.5	433	13	2.6%	+		東北自動車道の上	K184	
10:22	1:22	1	0:10		26.1	3.5	396	-37	-1.1%	+		東北本線の上	K184	
10:24	1:24	1	0:02		26.9	0.8	387	-9	-1.1%	+		白坂駅前?	K183	
10:28	1:28	1	0:04		28.3	1.4	409	22	1.6%	+	R	JA	R294	旧陸羽街道
10:33	1:33	1	0:04		29.9	1.6	407	-2	-0.1%	+		境の明神	R294	福島県→栃木県
10:42	1:42	1	0:08		32.8	2.9	345	-62	-2.1%	+		平沢石材工業	R294	
10:44	1:44	1	0:02		33.6	0.8	338	-7	-0.9%	+	L	寄居本郷	一般道	
10:53	1:53	1	0:09		36.6	3.0	470	132	4.4%	+		旗宿	一般道	栃木県→福島県
11:01	2:01	1	0:08		39.3	2.7	382	-88	-3.3%	+	R	(K76)	K76	伊王野白河線
11:32	2:32	1	0:00	0:30	39.5	0.2	385	3	1.5%	+		白河関跡	K76	駐車場にトイレ、折り返し
11:36	2:36	1	0:03		40.8	1.3	380	-5	-0.4%	+		茂ヶ崎入口(K280)	K76	
11:54	2:54	1	0:17		46.7	5.9	367	-13	-0.2%	+	L	白河実業高(R289)	R269	
12:00	3:00	1	0:06		48.8	2.1	367	0	0.0%	+	R	松風の里市営/県営住宅	一般道	
12:00	3:00	1	0:00		49.0	0.2	364	-3	-1.5%	+	R	一つ目の交差点	一般道	
12:02	3:02	1	0:01		49.4	0.4	363	-1	-0.3%	+	TL	突き当たりを左折	一般道	南湖
12:32	3:32	1	0:00	0:30	49.5	0.1	367	4	4.0%	+	L	南湖公園		
12:35	3:35	1	0:03		50.6	1.1	363	-4	-0.4%	+	L		K232	
12:40	3:40	1	0:04		52.1	1.5	340	-23	-1.5%	+	L		K11	白河石川線/御斎所街道
12:43	3:43	1	0:03		53.1	1.0	353	13	1.3%	+	R	右折(R294)	R294	
12:44	3:44	1	0:01		53.5	0.4	350	-3	-0.8%	+		東北本線の下	R294	
12:44	3:44	1	0:00		53.6	0.1	352	2	2.0%	+	L	左折	一般道	
13:16	4:16	1	0:01	0:30	54.2	0.6	355	3	0.5%	+	L	城山公園		
13:18	4:18	1	0:02		55.0	0.8	356	1	0.1%	+	L	左折	一般道	
13:19	4:19	1	0:00		55.1	0.1	358	2	2.0%	+		東北本線の下	一般道	
13:19	4:19	1	0:00		55.3	0.2	359	1	0.5%	+	R	右折(K37)	K37	白河羽鳥レイクライン
13:21	4:21	1	0:02		56.0	0.7	364	5	0.7%	+	R	斜め右	一般道	
13:22	4:22	1	0:00		56.2	0.2	366	2	1.0%	+		直進	R289	
13:25	4:25	1	0:03		57.2	1.0	371	5	0.5%	+	R	右折	一般道	新白河大通り
13:27	4:27	1	0:01		57.8	0.6	376	5	0.8%	+		新白河駅前		東北新幹線/東北本線
			2:57	1:30			57.8							

新白河		大宮	発		川口
13:51	新幹線なすの276号	14:50	15:05	京浜東北線	15:25
14:51	新幹線やまびこ214号	15:50	16:04	京浜東北線	16:25
15:51	新幹線なすの278号	16:50	17:08	京浜東北線	17:28
16:51	新幹線やまびこ216号	17:50	18:04	京浜東北線	18:24
17:47	新幹線なすの280号	18:50	19:05	京浜東北線	19:26