



## 西濠・さくらのトンネルコース コース全長：約810m

### ペース換算

キロ…8分00秒	→ 6分29秒
キロ…7分30秒	→ 6分05秒
キロ…7分00秒	→ 5分40秒
キロ…6分30秒	→ 5分16秒
キロ…6分00秒	→ 4分52秒
キロ…5分30秒	→ 4分27秒
キロ…5分00秒	→ 4分03秒
キロ…4分30秒	→ 3分39秒
キロ…4分00秒	→ 3分14秒