

# スーパーランナー

計 4 名で構成

全体の最後尾について最終ランナーがどこに居るのかを本部へ知らせます  
基本的に本部から連絡をすることになります

基本的には選手より少し離れた場所を走ります

選手とお話しをしながらも構いませんが疲れてくると静かに走りたい方もいるので話の主導権は選手へお願いします

- ・スーパーはリレー形式で行います
  - ・スタートは 50 名のウェーブスタート方式で行います
  - ・各グループの最後尾に一名のスーパーを付けます
  - ・第 1 班のスーパーに第 2 班の先頭選手が追いついた時点で 1 班に着いていたスーパーは第 2 班のスーパーと合流し、二名で行きます
  - ・第 3 班の先頭選手が追いついて来たら二名は 3 班のスーパーと合流しますが 1 班のスーパーは 4 班のスーパーと合流して下さい
  - ・4 班のスーパーは車で追尾します
  - ・3 班の最後尾に 4 班の先頭選手が追いついた時点で二名は 4 班のスーパー(車)と合流します
  - ・1～4 班全員が合流したら 1 班、4 班担当のスーパーが全体の最後尾を自身の脚で追尾し、2 班、3 班担当のスーパーは車で 10km 程先のエイドで待機(4 人で話し合ってください)
  - ・スーパーの交代個所は基本、エイドでリレーをします(およそ 10km)
- 道中、身体に異変を感じたら無理せず本部へ連絡をして下さい
- ・公衆トイレには選手がいないか必ず確認をします
  - ・西部林道では必ず無線を持ち、2 名で行きます
  - ・エイドの飲食は選手同様利用して構いません

随所で立哨もやって頂く事もあります。その指示は本部から行いますのでご協力下さい

ペース表(裏面)を確認しながら関門に引っ掛かりそうな選手へ伝えて下さい  
場合によってはペースを作ってあげても構いませんのでうまくリードしてあげて下さい

※移動に使う車はレンタカーを使用します

ペース表

1 km	5km	10km	15km	20km
6:00	30.00	1:00:00	1:30:00	2:00:00
6:30	32.30	1:05:00	1:37:30	2:10:00
7:00	35.00	1:10:00	1:45:00	2:20:00
7:30	37.30	1:15:00	1:52:30	2:30:00
8:00	40.00	1:20:00	2:00:00	2:40:00
8:30	42.30	1:25:00	2:07:30	2:50:00
9:00	45.00	1:30:00	2:15:00	3:00:00
9:30	47.30	1:35:00	2:22:30	3:10:00
10:00	50.00	1:40:00	2:30:00	3:20:00