

■STRAVAログ単位

	開始地点	開始地点詳細	開始時刻	終了地点	終了地点詳細	終了時刻	距離km	区間タイム	備考
3/1	白河	新白河駅	9:00	郡山	郡山駅	14:06	43.2	5:06	
3/1	郡山	郡山駅	14:06	福島	福島駅	20:51	48.8	6:45	
3/2	福島	福島駅	3:45	白石	白石IC付近	8:40	34.7	4:55	
3/2	白石	白石IC付近	8:40	仙台	宮城県庁	17:44	51.4	9:04	
3/2	仙台	宮城県庁	17:44	大和	ルートイン仙台大和	21:47	22.4	4:03	
3/3	大和	ルートイン仙台大和	8:50	一関	一関駅	20:26	70.5	11:36	
3/4	一関	一関駅	7:10	北上	まるまつ北上店	14:26	49.5	7:13	
3/4	北上	まるまつ北上店	15:05	盛岡	盛岡駅	24:40	54.1	9:35	
3/5	盛岡	盛岡駅	8:00	一戸	小鳥谷駅	21:04	67.8	13:04	
3/5	電車ワープ	二戸駅	21:33	電車ワープ	二戸シティホテル	22:05	2.8	0:32	ホテルに泊まるための電車移動+徒歩
3/6	電車ワープ	二戸シティホテル	8:08	電車ワープ	二戸駅	8:34	2.5	0:26	ホテルに泊まるための電車移動+徒歩
3/6	一戸	小鳥谷駅	9:06	十和田	道の駅とわだ	22:09	67.3	13:03	到着時間は21:00
3/7	十和田	道の駅とわだ	22:19	青森	青森駅	16:10	86	17:51	
3/7	青森	青森駅	16:10	青森	青森駅	18:31	15	2:21	市内ジョグ (Virtual6633のFinishのため)
レースタイム	6日9時間31分						合計km	616	

※プランAから3時間31分遅れ

■1日あたり距離 (睡眠基準で1日をカウント)

日	距離km
3/1	92
3/2	108.5
3/3	70.5
3/4	103.6
3/5	70.6
3/6	170.8

※2日間通し

■距離の誤差について

国道4号で新白河は東京から187km、青森は738kmである。国道4号での距離は551km。国道4号よりも明らかに長く走った部分を加えても578km程度。

基本は国道4号を通り何度か市街地や旧道を通っているが距離が大きく延びる迂回はない (できるだけ短くなる方向で)

プラス38kmの誤差をどう見るか。STRAVAのログを拡大すると道路幅くらいの振れ幅でじぐざぐしている、それが原因か?

歩道を使うために道を渡ったり立体交差で国道を回り込むことは多かった。

■国道4号より長くなったところ (※以下から少なくとも578kmは走っている)

場所	距離km
白河小峰城	1
福島市街手前のバイパス迂回	1
福島駅	2
平泉	2
二戸シティホテル	5
国道4号終点から青森駅	1
青森駅を起点とした市内ジョグ	15

■以下のようなログが誤差の原因か

コンビニ休憩



■国道のポスト位置は以下のサイトで検索

<http://www.road-refpoint.jp/kijunten/>