

木場公園30K走りザルト

		2018/2/4	W-up	2周目	3周目	4周目	5周目	6周目	7周目	8周目	9周目
		晴れ	3.5Km	7.0Km	10.5Km	14.0Km	17.5Km	21.0Km	24.5Km	28.0Km	31.5Km
A.C *4周 目+ 600 m	スタート				24 25	52 30	1 23 45	1 52 30	2 29 25	3 5 0	
	ゴール	28	6	22 40	46 30	1 18 35	1 46 30	2 14 55	2 53 25	3 25 15	
	ラップ (N)	28	6	22 40	0 22 5	0 26 5	0 22 45	0 22 25	0 24 0	0 20 15	
	タイム (G)	28	6	22 40	0 23 50	0 32 5	0 27 55	0 28 25	0 38 30	0 31 50	
U.T *6周 目 ウォー キング	スタート				33	1 7 20	1 52 30	2 29 35			
	ゴール	28	6	25 43	58 15	1 32 40	2 18 10	3 7 30			
	ラップ (N)	28	6	25 43	0 25 15	0 25 20	0 25 40	0 37 55			
	タイム (G)	28	6	25 43	0 32 32	0 34 25	0 45 30	0 49 20			
O.Y	スタート				33	1 7 20	1 52 30	2 29 35	3 5 0		
	ゴール	28	6	25 43	58 15	1 32 40	2 18 20	2 56 15	3 26 10		
	ラップ (N)	28	6	25 43	0 25 15	0 25 20	0 25 50	0 26 40	0 21 10		
	タイム (G)	28	6	25 43	0 32 32	0 34 25	0 45 40	0 37 55	0 29 55		
K.T *4周 目+ 600 m	スタート				24 25	52 30	1 23 45	1 52 30	2 29 25		
	ゴール	28	6	22 40	46 30	1 18 35	1 46 30	2 14 55	2 53 25		
	ラップ (N)	28	6	22 40	0 22 5	0 26 5	0 22 45	0 22 25	0 24 0		
	タイム (G)	28	6	22 40	0 23 50	0 32 5	0 27 55	0 28 25	0 38 30		

K.Y	スタート					33		1	7	20	1	52	50	2	30	40					
	ゴール	28	6		26	50		59	55	1	35	40	2	20	50	3	1	5			
	ラップ (N)	28	6		26	50	0	26	55	0	28	20	0	28	0	0	30	25			
	タイム (G)	28	6		26	50	0	33	5	0	35	45	0	45	10	0	40	15			
T.E	スタート					33		1	7	20	1	52	40	2	29	35					
	ゴール	28	6		25	27		59	30	1	38	50	2	25	10	3	1	10			
	ラップ (N)	28	6		25	27	0	26	30	0	31	30	0	32	30	0	31	35			
	タイム (G)	28	6		25	27	0	34	3	0	39	20	0	46	20	0	36	0			
T.M	スタート					33		1	7	20	1	52	30	2	29	35	3	5	0		
	ゴール	28	6		25	43		58	15	1	32	40	2	18	20	2	56	15	3	25	17
	ラップ (N)	28	6		25	43	0	25	15	0	25	20	0	25	50	0	26	40	0	20	17
	タイム (G)	28	6		25	43	0	32	32	0	34	25	0	45	40	0	37	55	0	29	2