

# 木場公園 30K走りザルト

		2019/2/11	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									
			2.0Km	5.5Km		9.0Km		12.5Km		16.0Km		19.5Km		23.0Km		26.5Km		30.0Km									
T.H	スタート			13	35	36	5	57	40	1	20	23	1	42	33	2	5	30	2	29	22	2	52	18			
	ゴール	13	35	36	5	57	40	1	19	47	1	42	13	2	4	40	2	27	45	2	51	44	3	14	20		
	ラップ (N)	13	35	0	22	30	0	21	35	0	22	7	0	21	50	0	22	7	0	22	15	0	22	22	0	22	2
	タイム (G)	13	35	0	22	30	0	21	35	0	22	7	0	22	26	0	22	27	0	23	5	0	23	59	0	22	36
K.H	スタート			14	50	38	24	1	2	46	1	27	55	1	55	55	2	22	30	2	51	44	3	21	5		
	ゴール	14	50	38	24	1	1	20	1	27	11	1	53	10	2	20	43	2	50	0	3	19	4	3	50	7	
	ラップ (N)	14	50	0	23	34	0	22	56	0	24	25	0	25	15	0	24	48	0	27	30	0	27	20	0	29	2
	タイム (G)	14	50	0	23	34	0	22	56	0	25	51	0	25	59	0	27	33	0	29	17	0	29	4	0	31	3
S.N	スタート			14	50	38	38	1	5	47	1	24	48	1	57	0	2	29	37	3	0	40	3	27	31		
	ゴール	14	50	38	38	1	1	30	1	24	48	1	49	10	2	24	50	2	54	15	3	24	18	3	50	24	
	ラップ (N)	14	50	0	23	48	0	22	52	0	19	1	0	24	22	0	27	50	0	24	38	0	23	38	0	22	53
	タイム (G)	14	50	0	23	48	0	22	52	0	23	18	0	24	22	0	35	40	0	29	25	0	30	3	0	26	6
T.M	スタート			14	50	39	27	1	5	47	1	38	40	2	11	5	2	33	5	3	2	26	3	28	44		
	ゴール	14	50	38	34	1	2	0	1	33	40	2	3	17	2	33	5	2	59	52	3	28	17	3	55	1	
	ラップ (N)	14	50	0	23	44	0	22	33	0	27	53	0	24	37	0	22	0	0	26	47	0	25	51	0	26	17
	タイム (G)	14	50	0	23	44	0	23	26	0	31	40	0	29	37	0	29	48	0	26	47	0	28	25	0	26	44

