

Challenge20リザルト

2019/4/6		1周目	2周目	3周目	4周目	average	ハーフ	30K	フル
晴れ		5.0Km	10.0Km	15.0Km	20.0Km	5.0Km	21.1Km	30.0Km	42.2Km
KH Run <small>※皇居乾 通り一般 公開のため、皇居 周回は約 6K。信号 あり</small>	スタート		40 15	1 22 40					
	ゴール	37 35	1 19 20	2 3 55					
	ラップ (N)	0 37 35	0 39 5	0 41 15		0 39 18	2 45 50	3 55 48	5 31 39
	タイム (G)	0 37 35	0 41 45	0 44 35		0 41 18	2 54 16	4 7 48	5 48 32
MN Walk &Run	スタート		1 38 18						
	ゴール	54 12	2 33 45						
	ラップ (N)	0 54 12	0 55 27			0 54 50	3 51 22	5 29 0	7 42 44
	タイム (G)	0 54 12	1 39 33			1 16 53	5 24 25	7 41 18	10 48 49
NM Walk	スタート								
	ゴール	57 47							
	ラップ (N)	0 57 47				0 57 47	4 3 49	5 46 42	8 7 38
	タイム (G)	0 57 47				0 57 47	4 3 49	5 46 42	8 7 38
IT Walk	スタート								
	ゴール	57 55							
	ラップ (N)	0 57 55				0 57 55	4 4 23	5 47 30	8 8 46
	タイム (G)	0 57 55				0 57 55	4 4 23	5 47 30	8 8 46

Challenge20リザルト

2019/4/6		1周目	2周目	3周目	4周目	average	ハーフ	30K	フル
晴れ		5.0Km	10.0Km	15.0Km	20.0Km	5.0Km	21.1Km	30.0Km	42.2Km
NM Walk	スタート								
	ゴール	57 55							
	ラップ (N)	0 57 55				0 57 55	4 4 23	5 47 30	8 8 46
	タイム (G)	0 57 55				0 57 55	4 4 23	5 47 30	8 8 46
KY Walk	スタート								
	ゴール	59 40							
	ラップ (N)	0 59 40				0 59 40	4 11 46	5 58 0	8 23 32
	タイム (G)	0 59 40				0 59 40	4 11 46	5 58 0	8 23 32
K Walk	スタート								
	ゴール	59 40							
	ラップ (N)	0 59 40				0 59 40	4 11 46	5 58 0	8 23 32
	タイム (G)	0 59 40				0 59 40	4 11 46	5 58 0	8 23 32
MM Walk	スタート								
	ゴール	59 40							
	ラップ (N)	0 59 40				0 59 40	4 11 46	5 58 0	8 23 32
	タイム (G)	0 59 40				0 59 40	4 11 46	5 58 0	8 23 32

Challenge20リザルト

2019/4/6		1周目	2周目	3周目	4周目	average	ハーフ	30K	フル
晴れ		5.0Km	10.0Km	15.0Km	20.0Km	5.0Km	21.1Km	30.0Km	42.2Km
OK Walk	スタート								
	ゴール	1 30 30							
	ラップ (N)	1 30 30				1 30 30	6 21 52	9 3 0	12 43 44
	タイム (G)	1 30 30				1 30 30	6 21 52	9 3 0	12 43 44
TM Walk &Run	スタート			1 45 52					
	ゴール	1 30 30	2 33 45						
	ラップ (N)	1 30 30	0 47 53			1 9 12	4 51 59	6 55 12	9 43 59
	タイム (G)	1 30 30	1 3 15			1 16 53	5 24 25	7 41 18	10 48 49
	スタート								
	ゴール								
	ラップ (N)	0 0 0				### ### ###	### ### ###	### ### ###	### ### ###
	タイム (G)	0 0 0				### ### ###	### ### ###	### ### ###	### ### ###