

1周170m 平均スプリットタイム表 <ウォーキング用>

2025年2月作成

妙高市総合体育館ランニングコース

No. 1

1周170mのラップタイム		01分15秒	01分16秒	01分18秒	01分20秒	01分22秒	01分24秒	01分26秒	01分28秒
1km	5周+150m	07分19秒	07分24秒	07分42秒	07分49秒	08分00秒	08分13秒	08分27秒	08分38秒
2km	11周+130m	14分38秒	14分49秒	15分23秒	15分38秒	16分00秒	16分26秒	16分54秒	17分16秒
3km	17周+110m	21分57秒	22分13秒	23分05秒	23分26秒	24分00秒	24分39秒	25分21秒	25分54秒
4km	23周+90m	29分16秒	29分38秒	30分46秒	31分15秒	32分00秒	32分53秒	33分48秒	34分32秒
5km	29周+70m	36分35秒	37分02秒	38分28秒	39分04秒	40分00秒	41分06秒	42分15秒	43分10秒
6km	35周+50m	43分54秒	44分27秒	46分09秒	46分53秒	48分00秒	49分19秒	50分42秒	51分48秒
7km	41周+30m	51分13秒	51分51秒	53分51秒	54分41秒	56分00秒	57分32秒	59分09秒	1時00分26秒
8km	47周+10m	58分32秒	59分16秒	1時01分32秒	1時02分30秒	1時04分00秒	1時05分45秒	1時07分36秒	1時09分04秒
9km	52周+160m	1時05分51秒	1時06分40秒	1時09分14秒	1時10分19秒	1時12分00秒	1時13分58秒	1時16分03秒	1時17分42秒
10km	58周+140m	1時13分10秒	1時14分04秒	1時16分55秒	1時18分08秒	1時20分00秒	1時22分12秒	1時24分30秒	1時26分20秒
11km	64周+120m	1時20分29秒	1時21分29秒	1時24分37秒	1時25分56秒	1時28分00秒	1時30分25秒	1時32分57秒	1時34分58秒
12km	70周+100m	1時27分48秒	1時28分53秒	1時32分18秒	1時33分45秒	1時36分00秒	1時38分38秒	1時41分25秒	1時43分36秒
13km	76周+80m	1時35分07秒	1時36分18秒	1時40分00秒	1時41分34秒	1時44分00秒	1時46分51秒	1時49分52秒	1時52分14秒
14km	82周+60m	1時42分26秒	1時43分42秒	1時47分42秒	1時49分22秒	1時52分00秒	1時55分04秒	1時58分19秒	2時00分52秒
15km	88周+40m	1時49分45秒	1時51分07秒	1時55分23秒	1時57分11秒	2時00分00秒	2時03分17秒	2時06分46秒	2時09分30秒
16km	94周+20m	1時57分04秒	1時58分31秒	2時03分05秒	2時05分00秒	2時08分00秒	2時11分30秒	2時15分13秒	2時18分08秒
17km	100周	2時04分23秒	2時05分56秒	2時10分46秒	2時12分49秒	2時16分00秒	2時19分44秒	2時23分40秒	2時26分46秒
18km	105周+150m	2時11分42秒	2時13分20秒	2時18分28秒	2時20分37秒	2時24分00秒	2時27分57秒	2時32分07秒	2時35分24秒
19km	111周+130m	2時19分01秒	2時20分44秒	2時26分09秒	2時28分26秒	2時32分00秒	2時36分10秒	2時40分34秒	2時44分02秒
20km	117周+110m	2時26分20秒	2時28分09秒	2時33分51秒	2時36分15秒	2時40分00秒	2時44分23秒	2時49分01秒	2時52分40秒

No. 2

1周170mのラップタイム		01分30秒	01分32秒	01分34秒	01分36秒	01分38秒	01分40秒	01分42秒	01分44秒
1km	5周 + 150m	08分49秒	09分01秒	09分14秒	09分24秒	09分36秒	09分49秒	10分00秒	10分12秒
2km	11周 + 130m	17分39秒	18分03秒	18分28秒	18分49秒	19分12秒	19分38秒	20分00秒	20分24秒
3km	17周 + 110m	26分28秒	27分04秒	27分42秒	28分13秒	28分48秒	29分28秒	30分00秒	30分37秒
4km	23周 + 90m	35分18秒	36分05秒	36分55秒	37分37秒	38分24秒	39分17秒	40分00秒	40分49秒
5km	29周 + 70m	44分07秒	45分07秒	46分09秒	47分01秒	48分00秒	49分06秒	50分00秒	51分01秒
6km	35周 + 50m	52分56秒	54分08秒	55分23秒	56分26秒	57分36秒	58分55秒	1時00分00秒	1時01分13秒
7km	41周 + 30m	1時01分46秒	1時03分09秒	1時04分37秒	1時05分50秒	1時07分12秒	1時08分44秒	1時10分00秒	1時11分26秒
8km	47周 + 10m	1時10分35秒	1時12分11秒	1時13分51秒	1時15分14秒	1時16分48秒	1時18分34秒	1時20分00秒	1時21分38秒
9km	52周 + 160m	1時19分25秒	1時21分12秒	1時23分05秒	1時24分38秒	1時26分24秒	1時28分23秒	1時30分00秒	1時31分50秒
10km	58周 + 140m	1時28分14秒	1時30分14秒	1時32分18秒	1時34分03秒	1時36分00秒	1時38分12秒	1時40分00秒	1時42分02秒
11km	64周 + 120m	1時37分04秒	1時39分15秒	1時41分32秒	1時43分27秒	1時45分36秒	1時48分01秒	1時50分00秒	1時52分15秒
12km	70周 + 100m	1時45分53秒	1時48分16秒	1時50分46秒	1時52分51秒	1時55分12秒	1時57分50秒	2時00分00秒	2時02分27秒
13km	76周 + 80m	1時54分42秒	1時57分18秒	2時00分00秒	2時02分15秒	2時04分48秒	2時07分40秒	2時10分00秒	2時12分39秒
14km	82周 + 60m	2時03分32秒	2時06分19秒	2時09分14秒	2時11分40秒	2時14分24秒	2時17分29秒	2時20分00秒	2時22分51秒
15km	88周 + 40m	2時12分21秒	2時15分20秒	2時18分28秒	2時21分04秒	2時24分00秒	2時27分18秒	2時30分00秒	2時33分04秒
16km	94周 + 20m	2時21分11秒	2時24分22秒	2時27分42秒	2時30分28秒	2時33分36秒	2時37分07秒	2時40分00秒	2時43分16秒
17km	100周	2時30分00秒	2時33分23秒	2時36分55秒	2時39分52秒	2時43分12秒	2時46分56秒	2時50分00秒	2時53分28秒
18km	105周 + 150m	2時38分49秒	2時42分24秒	2時46分09秒	2時49分17秒	2時52分48秒	2時56分46秒	3時00分00秒	3時03分40秒
19km	111周 + 130m	2時47分39秒	2時51分26秒	2時55分23秒	2時58分41秒	3時02分24秒	3時06分35秒	3時10分00秒	3時13分53秒
20km	117周 + 110m	2時56分28秒	3時00分27秒	3時04分37秒	3時08分05秒	3時12分00秒	3時16分24秒	3時20分00秒	3時24分05秒

No. 3

1周170mのラップタイム		01分46秒	01分48秒	01分50秒	01分52秒	01分54秒	01分56秒	01分58秒	02分00秒
1km	5周+150m	10分26秒	10分37秒	10分49秒	11分01秒	11分13秒	11分24秒	11分32秒	11分46秒
2km	11周+130m	20分52秒	21分14秒	21分37秒	22分01秒	22分26秒	22分49秒	23分05秒	23分32秒
3km	17周+110m	31分18秒	31分52秒	32分26秒	33分02秒	33分39秒	34分13秒	34分37秒	35分18秒
4km	23周+90m	41分44秒	42分29秒	43分15秒	44分02秒	44分52秒	45分38秒	46分09秒	47分04秒
5km	29周+70m	52分10秒	53分06秒	54分03秒	55分03秒	56分04秒	57分02秒	57分42秒	58分49秒
6km	35周+50m	1時02分37秒	1時03分43秒	1時04分52秒	1時06分03秒	1時07分17秒	1時08分26秒	1時09分14秒	1時10分35秒
7km	41周+30m	1時13分03秒	1時14分20秒	1時15分41秒	1時17分04秒	1時18分30秒	1時19分51秒	1時20分46秒	1時22分21秒
8km	47周+10m	1時23分29秒	1時24分57秒	1時26分29秒	1時28分04秒	1時29分43秒	1時31分15秒	1時32分18秒	1時34分07秒
9km	52周+160m	1時33分55秒	1時35分35秒	1時37分18秒	1時39分05秒	1時40分56秒	1時42分40秒	1時43分51秒	1時45分53秒
10km	58周+140m	1時44分21秒	1時46分12秒	1時48分06秒	1時50分06秒	1時52分09秒	1時54分04秒	1時55分23秒	1時57分39秒
11km	64周+120m	1時54分47秒	1時56分49秒	1時58分55秒	2時01分06秒	2時03分22秒	2時05分29秒	2時06分55秒	2時09分25秒
12km	70周+100m	2時05分13秒	2時07分26秒	2時09分44秒	2時12分07秒	2時14分35秒	2時16分53秒	2時18分28秒	2時21分11秒
13km	76周+80m	2時15分39秒	2時18分03秒	2時20分32秒	2時23分07秒	2時25分48秒	2時28分17秒	2時30分00秒	2時32分56秒
14km	82周+60m	2時26分05秒	2時28分40秒	2時31分21秒	2時34分08秒	2時37分01秒	2時39分42秒	2時41分32秒	2時44分42秒
15km	88周+40m	2時36分31秒	2時39分18秒	2時42分10秒	2時45分08秒	2時48分13秒	2時51分06秒	2時53分05秒	2時56分28秒
16km	94周+20m	2時46分57秒	2時49分55秒	2時52分58秒	2時56分09秒	2時59分26秒	3時02分31秒	3時04分37秒	3時08分14秒
17km	100周	2時57分23秒	3時00分32秒	3時03分47秒	3時07分09秒	3時10分39秒	3時13分55秒	3時16分09秒	3時20分00秒
18km	105周+150m	3時07分50秒	3時11分09秒	3時14分36秒	3時18分10秒	3時21分52秒	3時25分19秒	3時27分42秒	3時31分46秒
19km	111周+130m	3時18分16秒	3時21分46秒	3時25分24秒	3時29分10秒	3時33分05秒	3時36分44秒	3時39分14秒	3時43分32秒
20km	117周+110m	3時28分42秒	3時32分23秒	3時36分13秒	3時40分11秒	3時44分18秒	3時48分08秒	3時50分46秒	3時55分18秒

No. 4

1周170mのラップタイム		02分02秒	02分04秒	02分08秒	02分10秒	02分12秒	02分14秒	02分16秒	02分18秒
1km	5周+150m	12分00秒	12分07秒	12分30秒	12分46秒	12分54秒	13分06秒	13分20秒	13分29秒
2km	11周+130m	24分00秒	24分15秒	25分00秒	25分32秒	25分48秒	26分12秒	26分40秒	26分58秒
3km	17周+110m	36分00秒	36分22秒	37分30秒	38分18秒	38分43秒	39分18秒	40分00秒	40分27秒
4km	23周+90m	48分00秒	48分29秒	50分00秒	51分04秒	51分37秒	52分24秒	53分20秒	53分56秒
5km	29周+70m	00分00秒	00分36秒	1時02分30秒	1時03分50秒	1時04分31秒	1時05分30秒	1時06分40秒	1時07分25秒
6km	35周+50m	1時12分00秒	1時12分44秒	1時15分00秒	1時16分36秒	1時17分25秒	1時18分36秒	1時20分00秒	1時20分54秒
7km	41周+30m	1時24分00秒	1時24分51秒	1時27分30秒	1時29分22秒	1時30分19秒	1時31分42秒	1時33分20秒	1時34分23秒
8km	47周+10m	1時36分00秒	1時36分58秒	1時40分00秒	1時42分08秒	1時43分14秒	1時44分48秒	1時46分40秒	1時47分52秒
9km	52周+160m	1時48分00秒	1時49分05秒	1時52分30秒	1時54分54秒	1時56分08秒	1時57分54秒	2時00分00秒	2時01分21秒
10km	58周+140m	2時00分00秒	2時01分13秒	2時05分00秒	2時07分40秒	2時09分02秒	2時11分00秒	2時13分20秒	2時14分50秒
11km	64周+120m	2時12分00秒	2時13分20秒	2時17分30秒	2時20分26秒	2時21分56秒	2時24分06秒	2時26分40秒	2時28分19秒
12km	70周+100m	2時24分00秒	2時25分27秒	2時30分00秒	2時33分11秒	2時34分50秒	2時37分12秒	2時40分00秒	2時41分48秒
13km	76周+80m	2時36分00秒	2時37分35秒	2時42分30秒	2時45分57秒	2時47分45秒	2時50分18秒	2時53分20秒	2時55分17秒
14km	82周+60m	2時48分00秒	2時49分42秒	2時55分00秒	2時58分43秒	3時00分39秒	3時03分24秒	3時06分40秒	3時08分46秒
15km	88周+40m	3時00分00秒	3時01分49秒	3時07分30秒	3時11分29秒	3時13分33秒	3時16分30秒	3時20分00秒	3時22分15秒
16km	94周+20m	3時12分00秒	3時13分56秒	3時20分00秒	3時24分15秒	3時26分27秒	3時29分36秒	3時33分20秒	3時35分44秒
17km	100周	3時24分00秒	3時26分04秒	3時32分30秒	3時37分01秒	3時39分21秒	3時42分42秒	3時46分40秒	3時49分13秒
18km	105周+150m	3時36分00秒	3時38分11秒	3時45分00秒	3時49分47秒	3時52分15秒	3時55分48秒	4時00分00秒	4時02分42秒
19km	111周+130m	3時48分00秒	3時50分18秒	3時57分30秒	4時02分33秒	4時05分10秒	4時08分54秒	4時13分20秒	4時16分11秒
20km	117周+110m	4時00分00秒	4時02分25秒	4時10分00秒	4時15分19秒	4時18分04秒	4時22分01秒	4時26分40秒	4時29分40秒

No. 5

1周170mのラップタイム		02分20秒	02分22秒	02分24秒	02分26秒	02分28秒	02分30秒	02分32秒	02分34秒
1km	5周+150m	13分42秒	13分57秒	14分07秒	14分17秒	14分32秒	14分42秒	14分53秒	15分05秒
2km	11周+130m	27分24秒	27分54秒	28分14秒	28分34秒	29分03秒	29分25秒	29分47秒	30分09秒
3km	17周+110m	41分06秒	41分52秒	42分21秒	42分51秒	43分35秒	44分07秒	44分40秒	45分14秒
4km	23周+90m	54分48秒	55分49秒	56分28秒	57分09秒	58分07秒	58分49秒	59分33秒	00分18秒
5km	29周+70m	1時08分30秒	1時09分46秒	1時10分35秒	1時11分26秒	1時12分38秒	1時13分32秒	1時14分27秒	1時15分23秒
6km	35周+50m	1時22分12秒	1時23分43秒	1時24分42秒	1時25分43秒	1時27分10秒	1時28分14秒	1時29分20秒	1時30分27秒
7km	41周+30m	1時35分53秒	1時37分40秒	1時38分49秒	1時40分00秒	1時41分42秒	1時42分56秒	1時44分13秒	1時45分32秒
8km	47周+10m	1時49分35秒	1時51分38秒	1時52分56秒	1時54分17秒	1時56分13秒	1時57分39秒	1時59分06秒	2時00分36秒
9km	52周+160m	2時03分17秒	2時05分35秒	2時07分04秒	2時08分34秒	2時10分45秒	2時12分21秒	2時14分00秒	2時15分41秒
10km	58周+140m	2時16分59秒	2時19分32秒	2時21分11秒	2時22分51秒	2時25分17秒	2時27分04秒	2時28分53秒	2時30分45秒
11km	64周+120m	2時30分41秒	2時33分29秒	2時35分18秒	2時37分09秒	2時39分48秒	2時41分46秒	2時43分46秒	2時45分50秒
12km	70周+100m	2時44分23秒	2時47分27秒	2時49分25秒	2時51分26秒	2時54分20秒	2時56分28秒	2時58分40秒	3時00分54秒
13km	76周+80m	2時58分05秒	3時01分24秒	3時03分32秒	3時05分43秒	3時08分52秒	3時11分11秒	3時13分33秒	3時15分59秒
14km	82周+60m	3時11分47秒	3時15分21秒	3時17分39秒	3時20分00秒	3時23分23秒	3時25分53秒	3時28分26秒	3時31分03秒
15km	88周+40m	3時25分29秒	3時29分18秒	3時31分46秒	3時34分17秒	3時37分55秒	3時40分35秒	3時43分20秒	3時46分08秒
16km	94周+20m	3時39分11秒	3時43分15秒	3時45分53秒	3時48分34秒	3時52分27秒	3時55分18秒	3時58分13秒	4時01分12秒
17km	100周	3時52分53秒	3時57分13秒	4時00分00秒	4時02分51秒	4時06分58秒	4時10分00秒	4時13分06秒	4時16分17秒
18km	105周+150m	4時06分35秒	4時11分10秒	4時14分07秒	4時17分09秒	4時21分30秒	4時24分42秒	4時27分59秒	4時31分21秒
19km	111周+130m	4時20分16秒	4時25分07秒	4時28分14秒	4時31分26秒	4時36分02秒	4時39分25秒	4時42分53秒	4時46分26秒
20km	117周+110m	4時33分58秒	4時39分04秒	4時42分21秒	4時45分43秒	4時50分33秒	4時54分07秒	4時57分46秒	5時01分30秒

No. 6

1周170mのラップタイム		02分36秒	02分38秒	02分40秒	02分42秒	02分44秒	02分46秒	02分48秒	02分50秒
1km	5周+150m	15分16秒	15分28秒	15分40秒	15分52秒	16分05秒	16分18秒	16分26秒	16分40秒
2km	11周+130m	30分32秒	30分56秒	31分20秒	31分45秒	32分10秒	32分37秒	32分53秒	33分20秒
3km	17周+110m	45分48秒	46分24秒	47分00秒	47分37秒	48分15秒	48分55秒	49分19秒	50分00秒
4km	23周+90m	01分04秒	01分51秒	02分40秒	03分30秒	04分21秒	05分13秒	05分45秒	06分40秒
5km	29周+70m	1時16分20秒	1時17分19秒	1時18分20秒	1時19分22秒	1時20分26秒	1時21分31秒	1時22分12秒	1時23分20秒
6km	35周+50m	1時31分36秒	1時32分47秒	1時34分00秒	1時35分14秒	1時36分31秒	1時37分50秒	1時38分38秒	1時40分00秒
7km	41周+30m	1時46分52秒	1時48分15秒	1時49分40秒	1時51分07秒	1時52分36秒	1時54分08秒	1時55分04秒	1時56分40秒
8km	47周+10m	2時02分08秒	2時03分43秒	2時05分20秒	2時06分59秒	2時08分41秒	2時10分26秒	2時11分30秒	2時13分20秒
9km	52周+160m	2時17分24秒	2時19分11秒	2時21分00秒	2時22分51秒	2時24分46秒	2時26分44秒	2時27分57秒	2時30分00秒
10km	58周+140m	2時32分40秒	2時34分38秒	2時36分39秒	2時38分44秒	2時40分51秒	2時43分03秒	2時44分23秒	2時46分40秒
11km	64周+120m	2時47分56秒	2時50分06秒	2時52分19秒	2時54分36秒	2時56分57秒	2時59分21秒	3時00分49秒	3時03分20秒
12km	70周+100m	3時03分12秒	3時05分34秒	3時07分59秒	3時10分29秒	3時13分02秒	3時15分39秒	3時17分16秒	3時20分00秒
13km	76周+80m	3時18分28秒	3時21分02秒	3時23分39秒	3時26分21秒	3時29分07秒	3時31分57秒	3時33分42秒	3時36分40秒
14km	82周+60m	3時33分44秒	3時36分30秒	3時39分19秒	3時42分13秒	3時45分12秒	3時48分16秒	3時50分08秒	3時53分20秒
15km	88周+40m	3時49分00秒	3時51分58秒	3時54分59秒	3時58分06秒	4時01分17秒	4時04分34秒	4時06分35秒	4時10分00秒
16km	94周+20m	4時04分16秒	4時07分25秒	4時10分39秒	4時13分58秒	4時17分22秒	4時20分52秒	4時23分01秒	4時26分40秒
17km	100周	4時19分33秒	4時22分53秒	4時26分19秒	4時29分50秒	4時33分28秒	4時37分10秒	4時39分27秒	4時43分20秒
18km	105周+150m	4時34分49秒	4時38分21秒	4時41分59秒	4時45分43秒	4時49分33秒	4時53分29秒	4時55分53秒	5時00分00秒
19km	111周+130m	4時50分05秒	4時53分49秒	4時57分39秒	5時01分35秒	5時05分38秒	5時09分47秒	5時12分20秒	5時16分40秒
20km	117周+110m	5時05分21秒	5時09分17秒	5時13分19秒	5時17分28秒	5時21分43秒	5時26分05秒	5時28分46秒	5時33分20秒

No. 7

1周170mのラップタイム		02分52秒	02分54秒	02分56秒	02分58秒	03分00秒	03分02秒	03分04秒	03分06秒
1km	5周+150m	16分54秒	17分03秒	17分14秒	17分27秒	17分39秒	17分48秒	18分04秒	18分14秒
2km	11周+130m	33分48秒	34分05秒	34分29秒	34分53秒	35分18秒	35分36秒	36分09秒	36分28秒
3km	17周+110m	50分42秒	51分08秒	51分43秒	52分20秒	52分56秒	53分25秒	54分13秒	54分43秒
4km	23周+90m	07分36秒	08分11秒	08分58秒	09分46秒	10分35秒	11分13秒	12分17秒	12分57秒
5km	29周+70m	1時24分30秒	1時25分14秒	1時26分12秒	1時27分13秒	1時28分14秒	1時29分01秒	1時30分22秒	1時31分11秒
6km	35周+50m	1時41分25秒	1時42分16秒	1時43分27秒	1時44分39秒	1時45分53秒	1時46分49秒	1時48分26秒	1時49分25秒
7km	41周+30m	1時58分19秒	1時59分19秒	2時00分41秒	2時02分06秒	2時03分32秒	2時04分38秒	2時06分30秒	2時07分40秒
8km	47周+10m	2時15分13秒	2時16分22秒	2時17分56秒	2時19分32秒	2時21分11秒	2時22分26秒	2時24分35秒	2時25分54秒
9km	52周+160m	2時32分07秒	2時33分25秒	2時35分10秒	2時36分59秒	2時38分49秒	2時40分14秒	2時42分39秒	2時44分08秒
10km	58周+140m	2時49分01秒	2時50分27秒	2時52分25秒	2時54分25秒	2時56分28秒	2時58分02秒	3時00分43秒	3時02分22秒
11km	64周+120m	3時05分55秒	3時07分30秒	3時09分39秒	3時11分52秒	3時14分07秒	3時15分51秒	3時18分48秒	3時20分36秒
12km	70周+100m	3時22分49秒	3時24分33秒	3時26分54秒	3時29分18秒	3時31分46秒	3時33分39秒	3時36分52秒	3時38分51秒
13km	76周+80m	3時39分43秒	3時41分35秒	3時44分08秒	3時46分45秒	3時49分25秒	3時51分27秒	3時54分56秒	3時57分05秒
14km	82周+60m	3時56分37秒	3時58分38秒	4時01分23秒	4時04分11秒	4時07分04秒	4時09分15秒	4時13分01秒	4時15分19秒
15km	88周+40m	4時13分31秒	4時15分41秒	4時18分37秒	4時21分38秒	4時24分42秒	4時27分04秒	4時31分05秒	4時33分33秒
16km	94周+20m	4時30分25秒	4時32分44秒	4時35分52秒	4時39分04秒	4時42分21秒	4時44分52秒	4時49分09秒	4時51分48秒
17km	100周	4時47分19秒	4時49分46秒	4時53分06秒	4時56分31秒	5時00分00秒	5時02分40秒	5時07分14秒	5時10分02秒
18km	105周+150m	5時04分14秒	5時06分49秒	5時10分21秒	5時13分57秒	5時17分39秒	5時20分28秒	5時25分18秒	5時28分16秒
19km	111周+130m	5時21分08秒	5時23分52秒	5時27分35秒	5時31分24秒	5時35分18秒	5時38分17秒	5時43分22秒	5時46分30秒
20km	117周+110m	5時38分02秒	5時40分55秒	5時44分50秒	5時48分50秒	5時52分56秒	5時56分05秒	6時01分27秒	6時04分44秒

No. 8

1周170mのラップタイム		03分08秒	03分10秒	03分12秒	03分14秒	03分16秒	03分18秒	03分20秒	03分22秒
1km	5周+150m	18分28秒	18分38秒	18分52秒	18分59秒	19分14秒	19分25秒	19分36秒	19分48秒
2km	11周+130m	36分55秒	37分16秒	37分44秒	37分58秒	38分28秒	38分50秒	39分13秒	39分36秒
3km	17周+110m	55分23秒	55分54秒	56分36秒	56分58秒	57分42秒	58分15秒	58分49秒	59分24秒
4km	23周+90m	13分51秒	14分32秒	15分28秒	15分57秒	16分55秒	17分40秒	18分26秒	19分12秒
5km	29周+70m	1時32分18秒	1時33分10秒	1時34分20秒	1時34分56秒	1時36分09秒	1時37分05秒	1時38分02秒	1時39分01秒
6km	35周+50m	1時50分46秒	1時51分48秒	1時53分12秒	1時53分55秒	1時55分23秒	1時56分30秒	1時57分39秒	1時58分49秒
7km	41周+30m	2時09分14秒	2時10分26秒	2時12分05秒	2時12分55秒	2時14分37秒	2時15分55秒	2時17分15秒	2時18分37秒
8km	47周+10m	2時27分42秒	2時29分04秒	2時30分57秒	2時31分54秒	2時33分51秒	2時35分20秒	2時36分52秒	2時38分25秒
9km	52周+160m	2時46分09秒	2時47分42秒	2時49分49秒	2時50分53秒	2時53分05秒	2時54分45秒	2時56分28秒	2時58分13秒
10km	58周+140m	3時04分37秒	3時06分20秒	3時08分41秒	3時09分52秒	3時12分18秒	3時14分10秒	3時16分05秒	3時18分01秒
11km	64周+120m	3時23分05秒	3時24分58秒	3時27分33秒	3時28分52秒	3時31分32秒	3時33分36秒	3時35分41秒	3時37分49秒
12km	70周+100m	3時41分32秒	3時43分36秒	3時46分25秒	3時47分51秒	3時50分46秒	3時53分01秒	3時55分18秒	3時57分37秒
13km	76周+80m	4時00分00秒	4時02分14秒	4時05分17秒	4時06分50秒	4時10分00秒	4時12分26秒	4時14分54秒	4時17分26秒
14km	82周+60m	4時18分28秒	4時20分52秒	4時24分09秒	4時25分49秒	4時29分14秒	4時31分51秒	4時34分31秒	4時37分14秒
15km	88周+40m	4時36分55秒	4時39分30秒	4時43分01秒	4時44分49秒	4時48分28秒	4時51分16秒	4時54分07秒	4時57分02秒
16km	94周+20m	4時55分23秒	4時58分08秒	5時01分53秒	5時03分48秒	5時07分42秒	5時10分41秒	5時13分44秒	5時16分50秒
17km	100周	5時13分51秒	5時16分46秒	5時20分45秒	5時22分47秒	5時26分55秒	5時30分06秒	5時33分20秒	5時36分38秒
18km	105周+150m	5時32分18秒	5時35分24秒	5時39分37秒	5時41分46秒	5時46分09秒	5時49分31秒	5時52分56秒	5時56分26秒
19km	111周+130m	5時50分46秒	5時54分02秒	5時58分29秒	6時00分46秒	6時05分23秒	6時08分56秒	6時12分33秒	6時16分14秒
20km	117周+110m	6時09分14秒	6時12分40秒	6時17分22秒	6時19分45秒	6時24分37秒	6時28分21秒	6時32分09秒	6時36分02秒