

## 20230716 北海道マラソン教室(30km走)

番号	30kmタイム	5km周回ラップ						走行距離	走行時間	1km平均ラップ
		0-5k	5-10k	10-15k	15-20k	20-25k	25-30k			
1		0:31:37	0:31:55	0:34:16	0:40:42			20km	2:18:30	6分55秒
2	<b>2:25:03</b>	0:22:26	0:22:57	0:19:12	0:30:01	0:24:53	0:25:34	30km	2:25:03	4分50秒
3	<b>3:11:31</b>	0:29:31	0:30:37	0:30:00	0:33:52	0:34:06	0:33:25	30km	3:11:31	6分23秒
4	<b>2:34:35</b>	0:31:37	0:33:20	0:36:15	0:42:26	0:07:13	0:03:44	30km	2:34:35	5分09秒
5	<b>3:12:14</b>	0:31:33	0:31:55	0:30:48	0:32:29	0:32:04	0:33:25	30km	3:12:14	6分24秒
6										
7										
8		0:34:31	0:36:00	0:33:11	0:35:10			20km	2:18:52	6分57秒
9		0:34:26	0:35:00	0:34:56	0:41:32			20km	2:25:54	7分18秒
10	<b>2:42:06</b>	0:27:03	0:26:34	0:25:59	0:26:53	0:27:21	0:28:16	30km	2:42:06	5分24秒
11		0:29:25	0:30:31	0:31:29	0:38:51			25km	2:10:24	5分13秒
12										
13		0:29:31	0:30:17					10km	0:59:48	5分59秒
14		0:29:30	0:30:54	0:29:50	0:35:19			20km	2:05:33	6分17秒
15		0:36:59	0:37:17	0:36:19	0:38:49	0:46:43		25km	3:16:07	7分51秒
16										
17										
18		0:20:47	0:21:26					10km	0:42:13	4分13秒
19										
20		0:34:32	0:34:55	0:34:13	0:39:09			20km	2:22:49	7分08秒
21	<b>3:49:43</b>	0:31:39	0:31:40	0:31:08	0:43:08	0:47:09	0:44:59	30km	3:49:43	7分39秒
22		0:25:23	0:25:15	0:25:22				15km	1:16:00	5分04秒
23	<b>3:20:57</b>	0:27:15	0:27:49	0:28:44	0:36:03	0:38:04	0:43:02	30km	3:20:57	6分42秒
24	<b>4:07:20</b>	0:36:45	0:34:50	0:36:59	0:43:31	0:47:13	0:48:02	30km	4:07:20	8分15秒
25	<b>3:25:25</b>	0:34:31	0:34:47	0:34:18	0:34:37	0:33:39	0:33:33	30km	3:25:25	6分51秒

## 20230716 北海道マラソン教室(30km走)

番号	30kmタイム	5km周回ラップ					走行距離	走行時間	1km平均ラップ	
		0-5k	5-10k	10-15k	15-20k	20-25k				25-30k
26		0:34:30	0:34:52	0:54:15			15km	2:03:37	8分14秒	
27	<b>3:14:31</b>	0:29:24	0:30:22	0:29:17	0:30:21	0:36:44	0:38:23	30km	3:14:31	6分29秒
28		0:25:26	0:25:13	0:24:26	0:26:28			20km	1:41:33	5分05秒
29	<b>2:48:43</b>	0:26:59	0:27:51	0:26:57	0:28:01	0:28:19	0:30:36	30km	2:48:43	5分37秒
30		0:31:38	0:34:38	0:44:33				15km	1:50:49	7分23秒
31	<b>4:11:39</b>	0:38:32	0:38:53	0:39:51	0:41:26	0:46:07	0:46:50	30km	4:11:39	8分23秒
32		0:36:35	0:36:36	0:46:05	0:44:06			20km	2:43:22	8分10秒
33		0:29:24	0:30:34	0:28:53	0:30:13	0:30:24		25km	2:29:28	5分59秒
34		0:27:01	0:27:45	0:27:18	0:27:39	0:27:07		25km	2:16:50	5分28秒
35		0:25:22	0:25:19	0:24:17	0:25:10	0:25:21		25km	2:05:29	5分01秒
36	<b>3:21:26</b>	0:31:34	0:31:32	0:31:15	0:32:05	0:32:06	0:42:54	30km	3:21:26	6分43秒
37		0:27:01	0:27:45	0:26:53	0:28:17	1:06:05		25km	2:56:01	7分02秒
38		0:29:30	0:30:08	0:29:36	0:30:35	0:42:22		25km	2:42:11	6分29秒
39										
40		0:34:29	0:35:02	0:37:55				15km	1:47:26	7分10秒
41										
42	<b>2:58:43</b>	0:29:25	0:30:11	0:29:28	0:29:59	0:29:45	0:29:55	30km	2:58:43	5分57秒
43		0:25:25	0:25:11	0:24:26	0:25:05			20km	1:40:07	5分00秒
44	<b>3:17:48</b>	0:29:26	0:30:00	0:29:38	0:30:25	0:30:31	0:47:48	30km	3:17:48	6分36秒
45	<b>3:31:18</b>	0:31:39	0:31:35	0:33:19	0:36:58	0:38:52	0:38:55	30km	3:31:18	7分03秒
46		0:31:31	0:31:36					10km	1:03:07	6分19秒
47	<b>3:36:26</b>	0:31:41	0:31:54	0:30:48	0:37:38	0:40:48	0:43:37	30km	3:36:26	7分13秒
48	<b>3:24:13</b>	0:29:33	0:30:52	0:30:41	0:37:00	0:40:12	0:35:55	30km	3:24:13	6分48秒
49		0:25:22	0:24:29	0:23:48	0:24:09	1:02:28		25km	2:40:16	6分25秒
50										

## 20230716 北海道マラソン教室(30km走)

番号	30kmタイム	5km周回ラップ						走行距離	走行時間	1km平均ラップ
		0-5k	5-10k	10-15k	15-20k	20-25k	25-30k			
51										
52										
53		0:27:12	0:28:43	0:29:41	0:32:43	0:36:59	25km	2:35:18	6分13秒	
54		0:34:25	0:35:59	0:33:07	0:35:34		20km	2:19:05	6分57秒	
55	<b>3:53:57</b>	0:31:41	0:35:25	0:38:52	0:40:17	0:44:07	0:43:35	30km	3:53:57	7分48秒
56		0:27:08	0:27:45	0:29:21	0:34:10	0:44:01		25km	2:42:25	6分30秒
57	<b>3:47:59</b>	0:34:25	0:35:30	0:35:45	0:40:43	0:40:09	0:41:27	30km	3:47:59	7分36秒
58		0:34:26	0:34:52	0:34:16	0:49:39			20km	2:33:13	7分40秒
59										
60		0:31:36	0:32:01	0:35:34				15km	1:39:11	6分37秒
61	<b>2:05:27</b>	0:20:47	0:20:56	0:20:38	0:20:35	0:20:09	0:22:22	30km	2:05:27	4分11秒
62		0:34:31	0:36:44	0:39:46	0:47:20			20km	2:38:21	7分55秒
63		0:38:57	0:37:03	0:36:43	0:47:07			20km	2:39:50	8分00秒
64		0:31:39	0:32:00	0:39:10	0:44:11			20km	2:27:00	7分21秒
65	<b>3:43:24</b>	0:32:52	0:33:39	0:34:20	0:47:44	0:36:50	0:37:59	30km	3:43:24	7分27秒
66		0:34:32	0:38:38	0:44:22				15km	1:57:32	7分50秒
67		0:27:02	0:27:43	0:27:20				15km	1:22:05	5分28秒
68		0:36:54	0:38:22	0:43:45				15km	1:59:01	7分56秒
69										
70										
71										
72		0:39:23	0:40:12	0:39:39	0:39:35			20km	2:38:49	7分56秒
73	<b>3:53:01</b>	0:31:38	0:31:25	0:31:15	0:33:45	0:49:34	0:55:24	30km	3:53:01	7分46秒
74	<b>3:14:16</b>	0:31:35	0:31:24	0:31:20	0:31:58	0:31:28	0:36:31	30km	3:14:16	6分29秒
75										

## 20230716 北海道マラソン教室(30km走)

番号	30kmタイム	5km周回ラップ						走行距離	走行時間	1km平均ラップ
		0-5k	5-10k	10-15k	15-20k	20-25k	25-30k			
76										
77		0:31:31	0:34:41	0:45:39				15km	1:51:51	7分27秒
78		0:31:38	0:31:31	0:40:12	0:48:20			20km	2:31:41	7分35秒
79										
80		0:37:24	0:35:14	0:35:02	0:41:06	0:36:07		25km	3:04:53	7分24秒
81		0:39:19	0:36:56	0:35:45				15km	1:52:00	7分28秒
82										
83	<b>2:44:37</b>	0:25:24	0:25:17	0:24:21	0:25:59	0:30:07	0:33:29	30km	2:44:37	5分29秒
84	<b>3:27:51</b>	0:30:18	0:31:40	0:30:37	0:33:42	0:35:53	0:45:41	30km	3:27:51	6分56秒
85	<b>2:31:47</b>	0:25:22	0:25:12	0:24:26	0:25:10	0:25:02	0:26:35	30km	2:31:47	5分04秒
86		0:37:00	0:37:18	0:36:21	0:38:00	0:40:13		25km	3:08:52	7分33秒
87		0:31:31	0:34:18	0:34:55	0:47:51			20km	2:28:35	7分26秒
88		0:34:26	0:35:01	0:38:44	0:46:09			20km	2:34:20	7分43秒
89	<b>2:52:05</b>	0:27:03	0:27:42	0:27:19	0:28:02	0:28:20	0:33:39	30km	2:52:05	5分44秒
90	<b>3:15:37</b>	0:31:36	0:31:53	0:30:47	0:32:37	0:33:02	0:35:42	30km	3:15:37	6分31秒
91		0:27:10	0:27:38	0:27:13	0:27:52			20km	1:49:53	5分30秒
92		0:31:39	0:31:47	0:30:55	0:35:44			20km	2:10:05	6分30秒
93		0:29:26	0:30:14	0:32:36	0:36:14	0:43:02		25km	2:51:32	6分52秒
94	<b>3:10:31</b>	0:27:03	0:27:42	0:27:21	0:33:28	0:37:04	0:37:53	30km	3:10:31	6分21秒
95										
96										
97		0:29:31	0:30:05	0:45:17	0:45:46			20km	2:30:39	7分32秒
98	<b>3:47:17</b>	0:31:31	0:32:47	0:34:41	0:41:50	0:43:58	0:42:30	30km	3:47:17	7分35秒
99	<b>3:20:26</b>	0:29:30	0:30:23	0:29:20	0:33:44	0:34:49	0:42:40	30km	3:20:26	6分41秒
100	<b>2:58:01</b>	0:26:58	0:27:51	0:27:11	0:28:06	0:33:39	0:34:16	30km	2:58:01	5分56秒