

## 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
101		0:25:24	0:25:24	0:27:00	0:34:04	0:34:56	25km	2:26:48	5分52秒	
102		0:29:25	0:30:03	0:29:38	0:30:44		20km	1:59:50	6分00秒	
103	<b>2:14:32</b>	0:22:31	0:22:42	0:22:13	0:22:39	0:22:13	0:22:14	30km	2:14:32	4分29秒
104	<b>3:10:44</b>	0:29:30	0:30:33	0:28:30	0:29:35	0:36:38	0:35:58	30km	3:10:44	6分21秒
105	<b>3:09:10</b>	0:27:03	0:27:42	0:27:18	0:28:05	0:48:00	0:31:02	30km	3:09:10	6分18秒
106		0:26:59	0:25:59	0:22:29				15km	1:15:27	5分02秒
107	<b>2:44:22</b>	0:27:02	0:27:45	0:27:18	0:27:35	0:27:14	0:27:28	30km	2:44:22	5分29秒
108	<b>3:44:31</b>	0:31:38	0:32:06	0:38:40	0:37:53	0:40:25	0:43:49	30km	3:44:31	7分29秒
109										
110		0:29:24	0:30:27	0:34:59	0:44:12			20km	2:19:02	6分57秒
111		0:29:23	0:30:07	0:29:29	0:30:06	0:45:37		25km	2:44:42	6分35秒
112		0:31:40	0:39:32					10km	1:11:12	7分07秒
113										
114	<b>3:39:28</b>	0:34:26	0:34:56	0:34:11	0:35:32	0:37:12	0:43:11	30km	3:39:28	7分19秒
115	<b>3:27:18</b>	0:31:33	0:32:01	0:30:42	0:32:18	0:31:59	0:48:45	30km	3:27:18	6分55秒
116		0:27:02	0:28:00	0:29:19	0:36:52			20km	2:01:13	6分04秒
117		0:27:00	0:27:51	0:27:13	0:28:38	0:32:59		25km	2:23:41	5分45秒
118										
119	<b>3:16:08</b>	0:29:30	0:30:11	0:29:36	0:33:32	0:37:54	0:35:25	30km	3:16:08	6分32秒
120		0:31:40	0:32:05	0:29:56	0:33:49	0:47:24		25km	2:54:54	7分00秒
121		0:36:52	0:37:21	0:37:01	0:46:02	0:58:30		25km	3:35:46	8分38秒
122		0:31:35	0:31:51	0:30:47	0:37:44			20km	2:11:57	6分36秒
123		0:36:59	0:37:24	0:36:13				15km	1:50:36	7分22秒
124		0:37:00	0:37:23	0:36:15	0:37:49	0:38:46		25km	3:07:13	7分29秒
125		0:29:26	0:30:09	0:29:31	0:29:52	0:29:54		25km	2:28:52	5分57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			
126		0:32:09	0:34:02	0:42:38	0:54:04	0:49:47		25km	3:32:40	8分30秒
127		0:39:20	0:40:59	0:47:47	0:53:51			20km	3:01:57	9分06秒
128	<b>2:43:46</b>	0:27:02	0:27:44	0:27:19	0:27:33	0:27:17	0:26:51	30km	2:43:46	5分28秒
129		0:31:37	0:31:50	0:31:09				15km	1:34:36	6分18秒
130	<b>3:43:25</b>	0:34:31	0:35:12	0:33:57	0:35:05	0:37:01	0:47:39	30km	3:43:25	7分27秒
131										
132	<b>3:35:06</b>	0:36:58	0:37:18	0:35:48	0:35:05	0:34:31	0:35:26	30km	3:35:06	7分10秒
133										
134		0:29:30	0:30:23	0:29:44				15km	1:29:37	5分58秒
135		0:39:16	0:40:09	0:39:44	0:46:00			20km	2:45:09	8分15秒
136	<b>3:15:08</b>	0:27:03	0:27:54	0:27:14	0:32:33	0:38:41	0:41:43	30km	3:15:08	6分30秒
137	<b>3:23:08</b>	0:29:26	0:30:09	0:29:18	0:31:03	0:39:31	0:43:41	30km	3:23:08	6分46秒
138	<b>2:55:22</b>	0:26:57	0:27:56	0:27:06	0:28:27	0:31:32	0:33:24	30km	2:55:22	5分51秒
139										
140	<b>2:29:11</b>	0:25:23	0:25:15	0:24:23	0:25:07	0:24:35	0:24:28	30km	2:29:11	4分58秒
141		0:31:44	0:32:44	0:35:31	0:41:23	0:41:51		25km	3:03:13	7分20秒
142		0:31:42	0:32:07	0:30:41	0:32:47			20km	2:07:17	6分22秒
143										
144		0:22:30	0:23:43					10km	0:46:13	4分37秒
145		0:36:58	0:37:32	0:36:06	0:40:26	0:54:08		25km	3:25:10	8分12秒
146		0:27:09	0:27:48	0:25:08				15km	1:20:05	5分20秒
147		0:34:33	0:34:49	0:34:18	0:48:27			20km	2:32:07	7分36秒
148		0:29:23	0:30:10	0:29:27	0:34:05	0:40:46		25km	2:43:51	6分33秒
149										
150		0:37:01	0:38:08					10km	1:15:09	7分31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
151										
152		0:29:29	0:30:08	0:29:31			15km	1:29:08	5分57秒	
153		0:36:59	0:37:16	0:36:21	0:37:53	0:53:40	25km	3:22:09	8分05秒	
154	<b>3:39:06</b>	0:34:26	0:34:46	0:34:20	0:35:53	0:48:49	0:30:52	30km	3:39:06	7分18秒
155	<b>3:47:30</b>	0:31:34	0:31:33	0:32:25	0:35:56	0:47:04	0:48:58	30km	3:47:30	7分35秒
156		0:29:38	0:29:32	0:29:44	0:33:01	0:38:31		25km	2:40:26	6分25秒
157										
158	<b>3:33:19</b>	0:31:33	0:32:14	0:31:05	0:38:10	0:39:04	0:41:13	30km	3:33:19	7分07秒
159	<b>2:47:24</b>	0:25:23	0:25:21	0:26:43	0:28:26	0:28:48	0:32:43	30km	2:47:24	5分35秒
160		0:27:01	0:27:52	0:27:10	0:27:39			20km	1:49:42	5分29秒
161		0:22:25	0:22:49	0:22:19				15km	1:07:33	4分30秒
162		0:31:31	0:31:58	0:30:45	0:34:06			20km	2:08:20	6分25秒
163		0:34:26	0:35:29	0:33:55				15km	1:43:50	6分55秒
164										
165										
166		0:39:18	0:41:41					10km	1:20:59	8分06秒
167		0:29:32	0:30:34	0:29:12	0:39:47			20km	2:09:05	6分27秒
168		0:27:02	0:27:46	0:27:16	0:28:01	0:46:08		25km	2:36:13	6分15秒
169	<b>3:55:39</b>	0:31:38	0:32:45	0:37:26	0:43:23	0:44:04	0:46:23	30km	3:55:39	7分51秒
170	<b>2:53:29</b>	0:27:01	0:26:47	0:26:48	0:28:08	0:28:56	0:35:49	30km	2:53:29	5分47秒
171		0:34:30	0:35:04	0:34:06	0:47:11			20km	2:30:51	7分33秒
172	<b>2:39:19</b>	0:25:23	0:25:33	0:25:36	0:27:20	0:26:48	0:28:39	30km	2:39:19	5分19秒
173		0:25:23	0:25:37					10km	0:51:00	5分06秒
174	<b>3:25:59</b>	0:34:32	0:34:52	0:34:14	0:34:35	0:33:42	0:34:04	30km	3:25:59	6分52秒
175		0:22:30	0:22:41	0:22:15	0:22:35	0:18:09		25km	1:48:10	4分20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			
176										
177		0:26:56	0:27:47	0:27:14				15km	1:21:57	5分28秒
178		0:36:55	0:37:33	0:38:22	0:47:18	0:50:12		25km	3:30:20	8分25秒
179	<b>2:25:08</b>	0:22:51	0:24:05	0:23:21	0:25:23	0:24:11	0:25:17	30km	2:25:08	4分50秒
180	<b>2:28:52</b>	0:25:22	0:25:11	0:24:30	0:25:03	0:24:39	0:24:07	30km	2:28:52	4分58秒
181		0.018773	0.019294	0.01897	0.01919	0.018819		25km	2:16:52	5分28秒
182	<b>0.132569</b>	0.020498	0.021551	0.019988	0.02309	0.02272	0.024722	30km	3:10:54	6分22秒
183		0.020463	0.020949	0.021782	0.025671	0.026759		25km	2:46:30	6分40秒
184		0.023981	0.024421	0.023576	0.024294			20km	2:18:38	6分56秒
185	<b>0.118715</b>	0.018843	0.019294	0.0189	0.019433	0.020394	0.021852	30km	2:50:57	5分42秒
186		0.018854	0.019271	0.018819	0.019421	0.018669		25km	2:16:51	5分28秒
187	<b>0.14331</b>	0.0239	0.024248	0.02375	0.024063	0.023322	0.024028	30km	3:26:22	6分53秒
188	<b>0.120058</b>	0.018762	0.019259	0.018935	0.019699	0.019074	0.024329	30km	2:52:53	5分46秒
189										
190	<b>0.138715</b>	0.020486	0.020961	0.021088	0.025336	0.024664	0.026181	30km	3:19:45	6分39秒
191		0:29:25						5km	0:29:25	5分53秒
192		0:34:26	0:34:52	0:34:15	0:47:10			20km	2:30:43	7分32秒
193		0:34:30	0:35:20	0:33:59	0:44:45	0:47:35		25km	3:16:09	7分51秒
194		0:37:01	0:38:14	0:53:18				15km	2:08:33	8分34秒
195	<b>3:23:37</b>	0:28:33	0:30:01	0:29:35	0:29:59	0:29:45	0:55:44	30km	3:23:37	6分47秒
196		0:31:14	0:36:27	0:52:48				15km	2:00:29	8分02秒
197		0:39:24	0:40:24	0:41:20	0:48:56	0:52:06		25km	3:42:10	8分53秒
198		0:29:30	0:32:53	0:35:44	0:47:27			20km	2:25:34	7分17秒
199	<b>2:48:47</b>	0:25:22	0:25:12	0:24:28	0:26:16	0:33:01	0:34:28	30km	2:48:47	5分38秒
200		0:27:13	0:27:46	0:27:05	0:34:53	0:32:39		25km	2:29:36	5分59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
201		0:34:33	0:35:08	0:34:00			15km	1:43:41	6分55秒	
202	<b>3:25:37</b>	0:34:30	0:34:56	0:34:13	0:34:37	0:33:43	0:33:38	30km	3:25:37	6分51秒
203		0:20:45	0:20:58	0:20:37				15km	1:02:20	4分09秒
204		0:34:26	0:34:58	0:34:08	0:36:23			20km	2:19:55	7分00秒
205		0:31:27	0:32:04	0:31:36	0:31:49	0:37:18		25km	2:44:14	6分34秒
206										
207		0:29:31	0:30:08	0:29:35	0:29:56			20km	1:59:10	5分58秒
208		0:26:59	0:27:51	0:27:10	0:27:56	0:26:51		25km	2:16:47	5分28秒
209		0:39:24	0:40:29	0:48:51	0:52:48			20km	3:01:32	9分05秒
210	<b>2:54:44</b>	0:29:24	0:30:14	0:29:26	0:30:18	0:29:30	0:25:52	30km	2:54:44	5分49秒
211	<b>2:56:31</b>	0:25:57	0:26:31	0:26:02	0:26:50	0:27:46	0:43:25	30km	2:56:31	5分53秒
212	<b>3:26:39</b>	0:27:06	0:28:43	0:29:45	0:33:44	0:35:59	0:51:22	30km	3:26:39	6分53秒