

ペース表

1km	10km	ハーフ (21,0975km)	フル (42,195km)
3' 30"	35' 00"	1° 13' 30"	2° 27' 41"
3' 40"	36' 40"	1° 17' 21"	2° 34' 43"
3' 50"	38' 20"	1° 20' 52"	2° 41' 45"
4' 00"	40' 00"	1° 24' 23"	2° 48' 47"
4' 10"	41' 40"	1° 27' 54"	2° 55' 49"
4' 20"	43' 20"	1° 31' 25"	3° 02' 51"
4' 30"	45' 00"	1° 34' 56"	3° 09' 53"
4' 40"	46' 40"	1° 38' 27"	3° 16' 55"
4' 50"	48' 20"	1° 41' 58"	3° 23' 57"
5' 00"	50' 00"	1° 45' 29"	3° 30' 59"
5' 10"	51' 40"	1° 49' 00"	3° 38' 00"
5' 20"	53' 20"	1° 52' 31"	3° 45' 02"
5' 30"	55' 00"	1° 56' 02"	3° 52' 04"
5' 40"	56' 40"	1° 59' 33"	3° 59' 06"
5' 50"	58' 20"	2° 03' 04"	4° 06' 08"
6' 00"	1° 00' 00"	2° 06' 35"	4° 13' 10"
6' 10"	1° 01' 40"	2° 10' 06"	4° 20' 12"
6' 20"	1° 03' 20"	2° 13' 37"	4° 27' 14"
6' 30"	1° 05' 00"	2° 17' 08"	4° 34' 16"
6' 40"	1° 06' 40"	2° 20' 39"	4° 41' 18"
6' 50"	1° 08' 20"	2° 24' 10"	4° 48' 20"
7' 00"	1° 10' 00"	2° 27' 41"	4° 55' 22"
7' 10"	1° 11' 40"	2° 31' 12"	5° 02' 24"
7' 20"	1° 13' 20"	2° 34' 43"	5° 09' 26"
7' 30"	1° 15' 00"	2° 38' 14"	5° 16' 28"