

第43回 走って歩いて3時間走記録表

2023.12.24 天候：曇 長柄ダム

上段：累積タイム 下段：周回タイム

担当：五嶋、串形、岡田

ゼッケン No.	周回数 距離 氏名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	記録	順位	ペース /km
		3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	上段：時間		
													下段：距離		
1	下山 雅子	19:33	40:30	1:38:27	2:04:23	2:55:26							2:55:26	6	11:42
		(19:33)	(20:57)	(57:57)	(25:56)	(51:03)							15km		
2	松田 康則	18:22	36:26	54:37	1:14:42	1:34:10	1:56:33	2:17:45	2:39:24				2:39:24	7	6:38
		(18:22)	(18:04)	(18:11)	(20:05)	(19:28)	(22:23)	(21:12)	(21:39)				24km		
3	五十嵐 敏	26:29	50:50	1:19:04	1:45:52	2:27:17							2:27:17		9:49
		(26:29)	(24:21)	(28:14)	(26:48)	(41:25)							15km		
4	緑川 茂	18:37	37:27	55:47	1:14:21	1:33:02	1:51:59	2:11:10	2:30:56	2:51:12			2:51:12	4	6:20
		(18:37)	(18:50)	(18:20)	(18:34)	(18:41)	(18:57)	(19:11)	(19:46)	(20:16)			27km		
5	椿 謙一郎	15:46	31:47	47:52	1:03:49	1:19:42	1:35:25	1:51:03	2:08:36				2:08:36	6	5:22
		(15:46)	(16:01)	(16:05)	(15:57)	(15:53)	(15:43)	(15:38)	(17:33)				24km		
6	安嶋 俊夫	21:40											0:21:40		7:13
		(21:40)											3km		
7	福井 正行	21:15	41:43	1:02:32	1:25:05	1:48:10	2:10:52	2:37:41					2:37:41	9	7:31
		(21:15)	(20:28)	(20:49)	(22:33)	(23:05)	(22:42)	(26:49)					21km		
8	佐野 孝	21:29	42:41	1:04:25	1:26:49	1:49:53	2:13:50	2:39:16	3:03:41				2:39:16	10	7:35
		(21:29)	(21:12)	(21:44)	(22:24)	(23:04)	(23:57)	(25:26)	(24:25)				21km		
9	小高 幸夫	23:45	46:29	1:09:04									1:09:04		7:40
		(23:45)	(22:44)	(22:35)									9km		
10	関川 優子	14:05	27:25	40:45	54:06	1:07:26	1:20:49	1:34:20	1:48:28	2:03:04	2:18:33	2:34:58	2:34:58	1	4:42
		(14:05)	(13:20)	(13:20)	(13:21)	(13:20)	(13:23)	(13:31)	(14:08)	(14:36)	(15:29)	(16:25)	33km		
11	松下 充	15:00	30:10	45:31	1:00:30	1:15:46	1:31:16	1:48:05	2:06:07	2:24:07	2:42:11		2:42:11	3	5:24
		(15:00)	(15:10)	(15:21)	(14:59)	(15:16)	(15:30)	(16:49)	(18:02)	(18:00)	(18:04)		30km		
12	三品 京子	18:54	37:28	55:48	1:14:21	1:33:02	1:51:59	2:11:12	2:30:56	2:50:08			2:50:08	3	6:18
		(18:54)	(18:34)	(18:20)	(18:33)	(18:41)	(18:57)	(19:13)	(19:44)	(19:12)			27km		
13	松橋 純一	21:15	40:22	58:14	1:14:58	1:32:16	1:54:13	2:27:57					2:27:57	8	7:03
		(21:15)	(19:07)	(17:52)	(16:44)	(17:18)	(21:57)	(33:44)					21km		
14	石橋加代子	17:19	34:46	51:51	1:12:21	1:29:38	1:48:15	2:06:07	2:24:08	2:42:12			2:42:12	2	6:00
		(17:19)	(17:27)	(17:05)	(20:30)	(17:17)	(18:37)	(17:52)	(18:01)	(18:04)			27km		
15	鶴岡 国孝	33:00	1:06:21	1:42:19	2:19:27								2:19:27		11:37
		(33:00)	(33:21)	(35:58)	(37:08)								12km		
16	関 洋	15:45	31:48	47:52	1:03:49	1:19:42	1:35:25	1:51:03	2:06:40	2:22:43	2:39:34	2:57:03	2:57:03	2	5:22
		(15:45)	(16:03)	(16:04)	(15:57)	(15:53)	(15:43)	(15:38)	(15:37)	(16:03)	(16:51)	(17:29)	33km		
17	江澤 直樹	29:42	1:06:21	1:43:57	2:24:38								2:24:38		12:03
		(29:42)	(36:39)	(37:36)	(40:41)								12km		
18	篠原 昭義	17:19	34:24	51:35	1:09:49	1:27:18	1:46:29	2:06:31	2:26:57	2:53:30			2:53:30	5	6:26
		(17:19)	(17:05)	(17:11)	(18:14)	(17:29)	(19:11)	(20:02)	(20:26)	(26:33)			27km		
19	内山 武	14:05	27:43	40:50	56:21	1:12:09	1:27:06	1:42:09	1:57:18	2:13:43	2:29:30	2:46:15	2:46:15	1	5:02
		(14:05)	(13:38)	(13:07)	(15:31)	(15:48)	(14:57)	(15:03)	(15:09)	(16:25)	(15:47)	(16:45)	33km		
20	廣川てる子	32:00	59:45	1:30:29	2:05:15	2:40:35							2:40:35	7	10:42
		(32:00)	(27:45)	(30:44)	(34:46)	(35:20)							15km		
21	渡会 昌則	28:27	1:01:09	1:40:37									1:40:37		11:11
		(28:27)	(32:42)	(39:28)									9km		
22	青柳 きせ	40:09	1:01:47	1:22:42	1:46:21	2:09:58	2:34:55	3:01:48					2:34:55	4	8:36
		(40:09)	(21:38)	(20:55)	(23:39)	(23:37)	(24:57)	(26:53)					18km		
23	山田	51:21	1:12:47	1:38:27	2:04:23	2:25:24	2:47:03						2:47:03	5	9:17
		(51:21)	(21:26)	(25:40)	(25:56)	(21:01)	(21:39)						18km		