

マラソンラップタイム表①										
1km	5km	10km	15km	20km	ハーフ	25km	30km	35km	40km	フル
4:00	20:00	40:00	1:00:00	1:20:00	1:24:23	1:40:00	2:00:00	2:20:00	2:40:00	2:48:46
3:55	19:35	39:10	48:45	1:18:20	1:22:37	1:37:55	1:57:30	2:17:05	2:36:40	2:45:16
3:50	19:10	38:20	47:30	1:16:40	1:20:52	1:35:50	1:55:00	2:14:10	2:33:20	2:41:45
3:45	18:45	37:30	46:15	1:15:00	1:19:06	1:33:45	1:52:30	2:11:15	2:30:00	2:38:14
3:40	18:20	36:40	45:00	1:13:20	1:17:21	1:31:40	1:50:00	2:08:20	2:26:40	2:34:43
3:35	17:55	35:50	43:45	1:11:40	1:15:35	1:29:35	1:47:30	2:05:25	2:23:20	2:31:12
3:30	17:30	35:00	42:30	1:10:00	1:13:50	1:27:30	1:45:00	2:02:30	2:20:00	2:27:41
3:25	17:05	34:10	41:15	1:08:20	1:12:04	1:25:25	1:42:30	1:59:35	2:16:40	2:24:10
3:20	16:40	33:20	40:00	1:06:40	1:10:20	1:23:20	1:40:00	1:56:40	2:13:20	2:20:39
3:15	16:15	32:30	38:45	1:05:00	1:08:34	1:21:15	1:37:30	1:53:45	2:00:00	2:17:08
3:10	15:50	31:40	37:30	1:03:20	1:06:49	1:19:10	1:35:00	1:50:50	1:56:40	2:13:37
3:05	15:25	30:50	36:15	1:01:40	1:05:03	1:17:05	1:32:30	1:47:55	1:53:20	2:10:06
3:00	15:00	30:00	35:00	1:00:00	1:03:18	1:15:00	1:30:00	1:45:00	1:50:00	2:06:35
2:55	14:35	29:10	33:45	58:20	1:01:32	1:02:55	1:27:30	1:42:05	1:46:40	2:03:04
2:50	14:10	28:20	32:30	56:40	59:46	1:00:50	1:25:00	1:39:10	1:43:20	1:59:33
2:45	13:45	27:30	31:15	55:00	58:01	58:45	1:22:30	1:35:15	1:40:00	1:56:02
2:40	13:20	26:40	30:00	53:20	56:15	56:40	1:20:00	1:33:20	1:36:40	1:52:31
2:35	12:55	25:50	28:45	51:40	53:30	54:35	1:17:30	1:30:25	1:33:20	1:49:00
2:30	12:30	25:00	27:30	50:00	52:44	52:30	1:15:00	1:27:30	1:30:00	1:45:29
2:25	12:05	24:10	26:15	48:20	50:59	50:25	1:12:30	1:24:35	1:26:40	1:41:58
2:20	11:40	23:20	25:00	46:40	49:13	48:20	1:10:00	1:21:40	1:23:20	1:38:27
2:15	11:15	22:30	23:45	45:00	45:00	46:15	1:07:30	1:18:45	1:23:00	1:34:56
2:10	10:50	21:40	22:30	43:20	45:42	44:10	1:05:00	1:15:50	1:19:40	1:31:25
2:05	10:25	20:50	21:15	41:40	43:57	42:05	1:02:30	1:12:55	1:16:20	1:27:54
2:00	10:00	20:00	30:00	40:00	42:11	50:00	1:00:00	1:10:00	1:20:00	1:24:22