

回廊	400m	1 10	1 11	1 12	1 13	1 14	1 15	1 16	1 17	1 18	1 19	1 20	1 21	1 22	1 23	1 24	1 25	1 26	1 27	1 28	1 29	400m
	650m	1 54	1 55	1 57	1 59	2 0	2 2	2 4	2 5	2 7	2 8	2 10	2 12	2 13	2 15	2 17	2 18	2 20	2 21	2 23	2 25	650m
絵画館	1000m	2 55	2 58	3 0	3 3	3 5	3 8	3 10	3 13	3 15	3 18	3 20	3 23	3 25	3 28	3 30	3 33	3 35	3 38	3 40	3 43	1000m
	1325m	3 52	3 55	3 59	4 2	4 5	4 8	4 12	4 15	4 18	4 22	4 25	4 28	4 32	4 35	4 38	4 42	4 45	4 48	4 52	4 55	1325m
赤坂御所	1500m	4 23	4 26	4 30	4 34	4 38	4 41	4 45	4 49	4 53	4 56	5 0	5 4	5 8	5 11	5 15	5 19	5 23	5 26	5 30	5 34	1500m
	Mile	4 42	4 46	4 50	4 54	4 58	5 2	5 6	5 10	5 14	5 18	5 22	5 26	5 30	5 34	5 38	5 42	5 46	5 50	5 54	5 58	Mile
多摩湖	2000m	5 50	5 55	6 0	6 5	6 10	6 15	6 20	6 25	6 30	6 35	6 40	6 45	6 50	6 55	7 0	7 5	7 10	7 15	7 20	7 25	2000m
	3000m	8 45	8 53	9 0	9 8	9 15	9 23	9 30	9 38	9 45	9 53	10 0	10 8	10 15	10 23	10 30	10 38	10 45	10 53	11 0	11 8	3000m
ガス橋	3340m	9 45	9 53	10 1	10 10	10 18	10 26	10 35	10 43	10 51	10 60	11 8	11 16	11 25	11 33	11 41	11 50	11 58	12 6	12 15	12 23	3340m
	5000m	14 35	14 48	15 0	15 13	15 25	15 38	15 50	16 3	16 15	16 28	16 40	16 53	17 5	17 18	17 30	17 43	17 55	18 8	18 20	18 33	5000m
多摩湖	8km	23 20	23 40	24 0	24 20	24 40	25 0	25 20	25 40	26 0	26 20	26 40	27 0	27 20	27 40	28 0	28 20	28 40	29 0	29 20	29 40	8km
	10km	29 10	29 35	30 0	30 25	30 50	31 15	31 40	32 5	32 30	32 55	33 20	33 45	34 10	34 35	35 0	35 25	35 50	36 15	36 40	37 5	10km
多摩湖	13km	37 55	38 28	39 0	39 33	40 5	40 38	41 10	41 43	42 15	42 48	43 20	43 53	44 25	44 58	45 30	46 3	46 35	47 8	47 40	48 13	13km
	16km	46 40	47 20	48 0	48 40	49 20	50 0	50 40	51 20	52 0	52 40	53 20	54 0	54 40	55 20	56 0	56 40	57 20	58 0	58 40	59 20	16km
多摩湖	20km	58 20	59 10	1 0 0	1 0 50	1 1 40	1 2 30	1 3 20	1 4 10	1 5 0	1 5 50	1 6 40	1 7 30	1 8 20	1 9 10	1 10 0	1 10 50	1 11 40	1 12 30	1 13 20	1 14 10	20km
	Half	1 1 32	1 2 25	1 3 18	1 4 10	1 5 3	1 5 56	1 6 49	1 7 41	1 8 34	1 9 27	1 10 20	1 11 12	1 12 5	1 12 58	1 13 50	1 14 43	1 15 36	1 16 29	1 17 21	1 18 14	Half
多摩湖	30km	1 27 30	1 28 45	1 30 0	1 31 15	1 32 30	1 33 45	1 35 0	1 36 15	1 37 30	1 38 45	1 40 0	1 41 15	1 42 30	1 43 45	1 45 0	1 46 15	1 47 30	1 48 45	1 50 0	1 51 15	30km
	Full	2 3 4	2 4 50	2 6 35	2 8 21	2 10 6	2 11 52	2 13 37	2 15 23	2 17 8	2 18 54	2 20 39	2 22 24	2 24 10	2 25 55	2 27 41	2 29 26	2 31 12	2 32 57	2 34 43	2 36 28	Full

回廊	400m	1 30	1 31	1 32	1 33	1 34	1 35	1 36	1 37	1 38	1 39	1 40	1 41	1 42	1 43	1 44	1 45	1 46	1 47	1 48	1 49	400m
	650m	2 26	2 28	2 30	2 31	2 33	2 34	2 36	2 38	2 39	2 41	2 43	2 44	2 46	2 47	2 49	2 51	2 52	2 54	2 56	2 57	650m
絵画館	1000m	3 45	3 48	3 50	3 53	3 55	3 58	4 0	4 3	4 5	4 8	4 10	4 13	4 15	4 18	4 20	4 23	4 25	4 28	4 30	4 33	1000m
	1325m	4 58	5 1	5 5	5 8	5 11	5 15	5 18	5 21	5 25	5 28	5 31	5 35	5 38	5 41	5 45	5 48	5 51	5 54	5 58	6 1	1325m
赤坂御所	1500m	5 38	5 41	5 45	5 49	5 53	5 56	6 0	6 4	6 8	6 11	6 15	6 19	6 23	6 26	6 30	6 34	6 38	6 41	6 45	6 49	1500m
	Mile	6 2	6 6	6 10	6 14	6 18	6 22	6 26	6 30	6 34	6 38	6 42	6 46	6 50	6 54	6 58	7 2	7 6	7 10	7 14	7 18	Mile
赤坂御所	2000m	7 30	7 35	7 40	7 45	7 50	7 55	8 0	8 5	8 10	8 15	8 20	8 25	8 30	8 35	8 40	8 45	8 50	8 55	9 0	9 5	2000m
	3000m	11 15	11 23	11 30	11 38	11 45	11 53	12 0	12 8	12 15	12 23	12 30	12 38	12 45	12 53	13 0	13 8	13 15	13 23	13 30	13 38	3000m
ガス橋	3340m	12 32	12 40	12 48	12 57	13 5	13 13	13 22	13 30	13 38	13 47	13 55	14 3	14 12	14 20	14 28	14 37	14 45	14 53	15 2	15 10	3340m
	5000m	18 45	18 58	19 10	19 23	19 35	19 48	20 0	20 13	20 25	20 38	20 50	21 3	21 15	21 28	21 40	21 53	22 5	22 18	22 30	22 43	5000m
多摩湖	8km	30 0	30 20	30 40	31 0	31 20	31 40	32 0	32 20	32 40	33 0	33 20	33 40	34 0	34 20	34 40	35 0	35 20	35 40	36 0	36 20	8km
	10km	37 30	37 55	38 20	38 45	39 10	39 35	40 0	40 25	40 50	41 15	41 40	42 5	42 30	42 55	43 20	43 45	44 10	44 35	45 0	45 25	10km
多摩湖	13km	48 45	49 18	49 50	50 23	50 55	51 28	52 0	52 33	53 5	53 38	54 10	54 43	55 15	55 48	56 20	56 53	57 25	57 58	58 30	59 3	13km
	16km	1 0 0	1 0 40	1 1 20	1 2 0	1 2 40	1 3 20	1 4 0	1 4 40	1 5 20	1 6 0	1 6 40	1 7 20	1 8 0	1 8 40	1 9 20	1 10 0	1 10 40	1 11 20	1 12 0	1 12 40	16km
多摩湖	20km	1 15 0	1 15 50	1 16 40	1 17 30	1 18 20	1 19 10	1 20 0	1 20 50	1 21 40	1 22 30	1 23 20	1 24 10	1 25 0	1 25 50	1 26 40	1 27 30	1 28 20	1 29 10	1 30 0	1 30 50	20km
	Half	1 19 7	1 19 60	1 20 52	1 21 45	1 22 38	1 23 31	1 24 23	1 25 16	1 26 9	1 27 2	1 27 54	1 28 47	1 29 40	1 30 33	1 31 25	1 32 18	1 33 11	1 34 4	1 34 56	1 35 49	Half
多摩湖	30km	1 52 30	1 53 45	1 55 0	1 56 15	1 57 30	1 58 45	2 0 0	2 1 15	2 2 30	2 3 45	2 5 0	2 6 15	2 7 30	2 8 45	2 10 0	2 11 15	2 12 30	2 13 45	2 15 0	2 16 15	30km
	Full	2 38 14	2 39 59	2 41 45	2 43 30	2 45 16	2 47 1	2 48 47	2 50 32	2 52 18	2 54 3	2 55 49	2 57 34	2 59 20	3 1 5	3 2 51	3 4 36	3 6 22	3 8 7	3 9 53	3 11 38	Full

回廊	400m	1 50	1 51	1 52	1 53	1 54	1 55	1 56	1 57	1 58	1 59	2 0	2 1	2 2	2 3	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	2 9	400m
	650m	2 59	3 0	3 2	3 4	3 5	3 7	3 9	3 10	3 12	3 13	3 15	3 17	3 18	3 20	3 22	3 23	3 25	3 26	3 28	3 30	650m
絵画館	1000m	4 35	4 38	4 40	4 43	4 45	4 48	4 50	4 53	4 55	4 58	5 0	5 3	5 5	5 8	5 10	5 13	5 15	5 18	5 20	5 23	1000m
	1325m	6 4	6 8	6 11	6 14	6 18	6 21	6 24	6 28	6 31	6 34	6 38	6 41	6 44	6 47	6 51	6 54	6 57	7 1	7 4	7 7	1325m
	1500m	6 53	6 56	7 0	7 4	7 8	7 11	7 15	7 19	7 23	7 26	7 30	7 34	7 38	7 41	7 45	7 49	7 53	7 56	8 0	8 4	1500m
	Mile	7 22	7 26	7 31	7 35	7 39	7 43	7 47	7 51	7 55	7 59	8 3	8 7	8 11	8 15	8 19	8 23	8 27	8 31	8 35	8 39	Mile
	2000m	9 10	9 15	9 20	9 25	9 30	9 35	9 40	9 45	9 50	9 55	10 0	10 5	10 10	10 15	10 20	10 25	10 30	10 35	10 40	10 45	2000m
赤坂御所	3000m	13 45	13 53	14 0	14 8	14 15	14 23	14 30	14 38	14 45	14 53	15 0	15 8	15 15	15 23	15 30	15 38	15 45	15 53	16 0	16 8	3000m
	3340m	15 19	15 27	15 35	15 44	15 52	16 0	16 9	16 17	16 25	16 34	16 42	16 50	16 59	17 7	17 15	17 24	17 32	17 40	17 49	17 57	3340m
ガス橋	5000m	22 55	23 8	23 20	23 33	23 45	23 58	24 10	24 23	24 35	24 48	25 0	25 13	25 25	25 38	25 50	26 3	26 15	26 28	26 40	26 53	5000m
	8km	36 40	37 0	37 20	37 40	38 0	38 20	38 40	39 0	39 20	39 40	40 0	40 20	40 40	41 0	41 20	41 40	42 0	42 20	42 40	43 0	8km
多摩湖	10km	45 50	46 15	46 40	47 5	47 30	47 55	48 20	48 45	49 10	49 35	50 0	50 25	50 50	51 15	51 40	52 5	52 30	52 55	53 20	53 45	10km
	13km	59 35	0 8	0 40	1 13	1 45	2 18	2 50	3 23	3 55	4 28	5 0	5 33	6 5	6 38	7 10	7 43	8 15	8 48	9 20	9 53	13km
	16km	1 13 20	1 14 0	1 14 40	1 15 20	1 16 0	1 16 40	1 17 20	1 18 0	1 18 40	1 19 20	1 20 0	1 20 40	1 21 20	1 22 0	1 22 40	1 23 20	1 24 0	1 24 40	1 25 20	1 26 0	16km
	20km	1 31 40	1 32 30	1 33 20	1 34 10	1 35 0	1 35 50	1 36 40	1 37 30	1 38 20	1 39 10	1 40 0	1 40 50	1 41 40	1 42 30	1 43 20	1 44 10	1 45 0	1 45 50	1 46 40	1 47 30	20km
	Half	1 36 42	1 37 35	1 38 27	1 39 20	1 40 13	1 41 6	1 41 58	1 42 51	1 43 44	1 44 37	1 45 29	1 46 22	1 47 15	1 48 7	1 49 0	1 49 53	1 50 46	1 51 38	1 52 31	1 53 24	Half
	30km	2 17 30	2 18 45	2 20 0	2 21 15	2 22 30	2 23 45	2 25 0	2 26 15	2 27 30	2 28 45	2 30 0	2 31 15	2 32 30	2 33 45	2 35 0	2 36 15	2 37 30	2 38 45	2 40 0	2 41 15	30km
	Full	3 13 24	3 15 9	3 16 55	3 18 40	3 20 26	3 22 11	3 23 57	3 25 42	3 27 28	3 29 13	3 30 59	3 32 44	3 34 29	3 36 15	3 38 0	3 39 46	3 41 31	3 43 17	3 45 2	3 46 48	Full