神宮外苑　1325m　ビルドアップサバイバル　10秒/1km　40分

7:00	9	17
6:50	9	3
6:40	8	50
6:30	8	37
6:20	8	24
6:10	8	10
6:00	7	57
5:50	7	44
5:40	7	31
5:30	7	17
5:20	7	4
5:10	6	51
5:00	6	38
4:50	6	24
4:40	6	11
4:30	5	58
4:20	5	44
4:10	5	31
4:00	5	18
3:50	5	5
3:40	4	52
3:30	4	38
3:20	4	25
3:10	4	12
3:00	3	58

7:00～		
9	17	9:17
9	3	18:20
8	50	27:10
8	37	35:47
8	*23*	*44:10*

5:50～		
7	44	7:44
7	31	15:25
7	17	22:42
7	4	29:46
6	51	36:37
6	*38*	*43:15*

4:30～		
5	58	5:58
5	44	11:42
5	31	17:13
5	18	22:31
5	5	27:36
4	52	32:28
4	38	37:06
4	*25*	*41:31*

6:50～		
9	3	9:03
8	50	17:53
8	37	26:30
8	24	34:54
8	*10*	*43:04*

5:40～		
7	31	7:31
7	17	14:48
7	4	21:52
6	51	28:43
6	38	35:21
6	*24*	*41:45*

4:20～		
5	44	5:44
5	31	11:14
5	18	16:33
5	5	21:38
4	52	26:30
4	38	31:08
4	25	35:33
4	*52*	*40:25*

6:40～		
8	50	8:50
8	37	17:27
8	24	25:51
8	10	34:01
7	*57*	*41:58*

5:30～		
7	17	7:17
7	4	14:21
6	51	21:12
6	38	27:50
6	24	34:14
6	*11*	*40:25*

6:30～		
8	37	8:37
8	24	17:01
8	10	25:11
7	57	33:08
7	*44*	*40:52*

5:20～		
7	4	7:04
6	51	13:55
6	38	20:33
6	24	26:57
6	11	33:08
5	58	39:06
5	*44*	*44:50*

6:20～		
8	24	8:24
8	10	16:34
7	57	24:31
7	44	32:15
7	31	39:46
7	*17*	*47:03*

5:10～		
6	51	6:51
6	38	13:29
6	24	19:53
6	11	26:04
5	58	32:02
5	44	37:46
5	*31*	*43:17*

6:10～		
8	10	8:10
7	57	16:07
7	44	23:51
7	31	31:22
7	17	38:39
7	*4*	*45:43*

5:00～		
6	38	6:38
6	24	13:02
6	11	19:13
5	58	25:11
5	44	30:55
5	31	36:26
5	*18*	*41:44*

6:00～		
7	57	7:57
7	44	15:41
7	31	23:22
7	17	30:39
7	4	37:43
6	*51*	*44:34*

4:50～		
6	24	6:24
6	11	12:35
5	58	18:33
5	44	24:17
5	31	29:48
5	18	35:06
5	*5*	*40:11*

4:40～		
6	11	6:11
5	58	12:09
5	44	17:53
5	31	23:24
5	18	28:42
5	5	33:47
4	52	38:39
4	*38*	*43:17*

7:00	9	17
6:50	9	3
6:40	8	50
6:30	8	37
6:20	8	24
6:10	8	10
6:00	7	57
5:50	7	44
5:40	7	31
5:30	7	17
5:20	7	4
5:10	6	51
5:00	6	38
4:50	6	24
4:40	6	11
4:30	5	58
4:20	5	44
4:10	5	31
4:00	5	18
3:50	5	5
3:40	4	52
3:30	4	38
3:20	4	25
3:10	4	12
3:00	3	58