

3月25日

22分30秒							
種類	距離	本数	サークル	その他	距離	時間	
UP	50	4	0:01:05		200	0:04:20	
S	50	4	0:01:05	キャッチアップ 25+/-マル25	200	0:04:20	
S	100	1	0:02:50		100	0:02:50	
S	100	6	0:02:00		600	0:12:00	
S	200	3	0:03:40		600	0:11:00	
S	400	2	0:07:00		800	0:14:00	
D	200	1	0:04:40		200	0:04:40	
					0	0:00:00	
					0	0:00:00	
					0	0:00:00	
					2700	0:53:10	

25分00秒							
種類	距離	本数	サークル	その他	距離	時間	
UP	50	4	0:01:10		200	0:04:40	
S	50	4	0:01:10	キャッチアップ 25+/-マル25	200	0:04:40	
S	100	1	0:03:00		100	0:03:00	
S	100	4	0:02:10		400	0:08:40	
S	200	3	0:04:00		600	0:12:00	
S	400	2	0:07:40		800	0:15:20	
D	200	1	0:05:00		200	0:05:00	
					0	0:00:00	
					0	0:00:00	
					0	0:00:00	
					2500	0:53:20	

27分30秒							
種類	距離	本数	サークル	その他	距離	時間	
UP	50	4	0:01:15		200	0:05:00	
S	50	4	0:01:15	キャッチアップ 25+/-マル25	200	0:05:00	
S	100	1	0:03:10		100	0:03:10	
S	100	4	0:02:20		400	0:09:20	
S	200	2	0:04:20		400	0:08:40	
S	400	2	0:08:20		800	0:16:40	
D	200	1	0:05:20		200	0:05:20	
					0	0:00:00	
					0	0:00:00	
					0	0:00:00	
					2300	0:53:10	

30分00秒							
種類	距離	本数	サークル	その他	距離	時間	
UP	50	4	0:01:12		200	0:04:48	
S	50	4	0:01:12	キャッチアップ 25+/-マル25	200	0:04:48	
S	100	1	0:03:20		100	0:03:20	
S	100	3	0:02:30		300	0:07:30	
S	200	2	0:04:40		400	0:09:20	
S	400	2	0:09:00		800	0:18:00	
D	200	1	0:05:40		200	0:05:40	
					0	0:00:00	
					0	0:00:00	
					0	0:00:00	
					2200	0:53:26	