

ウルトラマラソン完走履歴

大会名 開催日	阿蘇カルデラ 1991年	飛騨ウルトラ 1992年	日南おろち 2001年	日南おろち 2010年	サロマ 2015年	四万十川 2016年	隠岐の島 2019年	平均 ペース	10時間 ペース
5 k m	33:00	27:15	25:55	25:52	23:55	23:56	24:00	26:16	27:00
5～10km	33:00	27:15	25:48	25:54	23:50	24:00	25:24	26:27	27:00
10 k m	1:06:00	54:30	51:43	51:46	47:45	47:56	49:24	52:43	54:00
10～15km	33:00	27:03	25:32	24:58	24:23	25:03	25:05	26:26	27:00
15km	1:38:59	1:21:33	1:17:15	1:16:44	1:12:08	1:12:59	1:14:29	1:19:10	1:21:00
15～20km	33:00	29:00	25:17	26:07	24:27	28:22	23:40	27:08	27:00
20km	2:11:59	1:50:33	1:42:32	1:42:51	1:36:35	1:41:21	1:38:09	1:46:17	1:48:00
20～25km	33:00	30:44	28:23	26:31	25:27	24:50	26:23	27:54	27:00
25km	2:44:59	2:21:17	2:10:55	2:09:22	2:02:02	2:06:11	2:04:32	2:14:11	2:15:00
25～30km	33:00	30:42	26:32	26:56	25:24	24:05	27:38	27:45	27:00
30km	3:17:59	2:51:59	2:37:27	2:36:18	2:27:26	2:30:16	2:32:10	2:41:56	2:42:00
30～35km	33:00	30:15	29:59	30:03	25:34	24:59	27:41	28:47	28:00
35km	3:50:58	3:22:14	3:07:26	3:06:21	2:53:00	2:55:15	2:59:51	3:10:44	3:10:00
35～40km	33:00	32:59	28:45	30:44	27:44	27:16	26:34	29:35	28:00
40km	4:23:58	3:55:13	3:36:11	3:37:05	3:20:44	3:22:31	3:26:25	3:40:18	3:38:00
40～45km	33:00	34:57	35:14	28:10	27:29	28:42	28:49	30:54	28:00
45 k m	4:56:58	4:30:10	4:11:25	4:05:15	3:48:13	3:51:13	3:55:14	4:11:13	4:06:00
45～50km	33:00	36:25	34:10	40:33	30:04	30:46	30:28	33:38	28:00
50km	5:29:58	5:06:35	4:45:35	4:45:48	4:18:17	4:21:59	4:25:42	4:44:51	4:34:00
50～55km	33:00	36:50	34:28	39:29	34:20	31:53	29:01	34:09	30:00
55km	6:02:57	5:43:25	5:20:03	5:25:17	4:52:37	4:53:52	4:54:43	5:18:59	5:04:00
55～60km	33:00	39:29	34:37	27:06	30:52	33:49	30:08	32:43	30:00
60km	6:35:57	6:22:54	5:54:40	5:52:23	5:23:29	5:27:41	5:24:51	5:51:42	5:34:00
60～65km	33:00	52:50	47:16	44:40	35:32	35:44	31:53	40:08	31:00
65km	7:08:57	7:15:44	6:41:56	6:37:03	5:59:01	6:03:25	5:56:44	6:31:50	6:05:00
65～70km	33:00	35:04	44:53	48:49	33:34	35:52	32:21	37:39	32:00
70km	7:41:57	7:50:48	7:26:49	7:25:52	6:32:35	6:39:17	6:29:05	7:09:29	6:37:00
70～75km	33:00	40:47	35:42	32:26	34:21	38:16	31:51	35:12	33:00
75km	8:14:56	8:31:35	8:02:31	7:58:18	7:06:56	7:17:33	7:00:56	7:44:41	7:10:00
75～80km	33:00	35:44	36:14	34:53	33:02	39:43	31:16	34:50	34:00
80km	8:47:56	9:07:19	8:38:45	8:33:11	7:39:58	7:57:16	7:32:12	8:19:31	7:44:00
80～85km	33:00	30:55	40:00	36:32	31:33	35:57	32:11	34:18	34:00
85km	9:20:56	9:38:14	9:18:45	9:09:43	8:11:31	8:33:13	8:04:23	8:53:49	8:18:00
85～90km	33:00	36:50	41:04	35:17	32:37	36:53	31:38	35:20	34:00
90km	9:53:55	10:15:04	9:59:49	9:45:00	8:44:08	9:10:06	8:36:01	9:29:09	8:52:00
90～95km	33:00	42:33	37:45	33:36	32:10	34:49	34:27	35:29	34:00
95km	10:26:55	10:57:37	10:37:34	10:18:36	9:16:18	9:44:55	9:10:28	10:04:38	9:26:00
95～100km	33:00	39:16	38:38	36:24	32:41	33:18	30:33	34:50	34:00
100km	10:59:55	11:36:53	11:16:12	10:55:00	9:48:59	10:18:13	9:41:01	10:39:28	10:00:00
(平均ペース)		39:20							
105km		12:16:13							
		35:58							
110km		12:52:11							
		51:47							
115km		13:43:58							
		36:44							
120km		14:20:42							
		32:12							
125km		14:52:54							
		09:21							
126.5km		15:02:15							