

年月日	時間	場所	高度(m)	血中酸素飽和	心拍数/分
2010/06/20(日)	朝				
2010/06/20(日)	夕	広州			
2010/06/21(月)	朝	広州			
2010/06/21(月)	夕	青海湖	3200	89	87
2010/06/22(火)	朝	青海湖	3200	85	89
2010/06/22(火)	夕	ゴルムド	2800	89	90
2010/06/23(水)	朝	ゴルムド	2800	86	89
		唐古拉山	5072		
2010/06/23(水)	夕	ラサ	3600	86	112
2010/06/24(木)	朝	ラサ	3600	93	112
2010/06/24(木)	夕	ラサ	3600	86	92
2010/06/25(金)	朝	ラサ	3600	85	100
2010/06/25(金)	夕	ラサ	3600	86	102
2010/06/26(土)	朝	ラサ	3600	86	112
		カンパ・ラ	4749		
2010/06/26(土)	夕	広州		96	100
2010/06/27(日)	朝	広州			
2010/06/27(日)	夕				

