

競技時間 2023年10月15日(日)

| スタート時間 | 一次招集 | 二次招集 | 男/女 | 種目 | 組 |
|--------|-------------|-------|-----|--------|----|
| 11:30 | 開場 | | | | |
| 13:30 | 12:00-12:30 | 13:20 | 女子 | 800m | 1組 |
| 13:35 | 12:05-12:35 | 13:25 | 男子 | 800m | 1組 |
| 13:40 | 12:10-12:40 | 13:30 | 男子 | 800m | 2組 |
| 13:45 | 12:15-12:45 | 13:35 | 男子 | 800m | 3組 |
| 13:50 | 12:20-12:50 | 13:40 | 男子 | 800m | 4組 |
| 13:55 | 12:25-12:55 | 13:45 | 男子 | 800m | 5組 |
| 14:00 | 12:30-13:00 | 13:50 | 男子 | 10000m | 1組 |
| 14:45 | 13:15-13:45 | 14:35 | 女子 | 1500m | 1組 |
| 14:55 | 13:25-13:55 | 14:45 | 女子 | 1500m | 2組 |
| 15:05 | 13:35-14:05 | 14:55 | 男子 | 1500m | 1組 |
| 15:15 | 13:45-14:15 | 15:05 | 男子 | 1500m | 2組 |
| 15:25 | 13:55-14:25 | 15:15 | 男子 | 1500m | 3組 |
| 15:35 | 14:05-14:35 | 15:25 | 男子 | 1500m | 4組 |
| 15:50 | 14:20-14:50 | 15:40 | 男子 | 5000m | 1組 |
| 16:15 | 14:45-15:15 | 16:05 | 男子 | 5000m | 2組 |
| 16:35 | 15:05-15:35 | 16:25 | 女子 | 3000m | 1組 |
| 16:50 | 15:20-15:50 | 16:40 | 女子 | 3000m | 2組 |
| 17:05 | 15:35-16:05 | 16:55 | 女子 | 5000m | 1組 |
| 17:30 | 16:00-16:30 | 17:20 | 男子 | 3000m | 1組 |
| 17:45 | 16:15-16:45 | 17:35 | 男子 | 3000m | 2組 |
| 18:00 | 16:30-17:00 | 17:50 | 男子 | 3000m | 3組 |
| 18:15 | 16:45-17:15 | 18:05 | 男子 | 5000m | 3組 |
| 18:35 | 17:05-17:35 | 18:25 | 男子 | 5000m | 4組 |
| 18:55 | 17:25-17:55 | 18:45 | 男子 | 5000m | 5組 |
| 19:15 | 17:45-18:15 | 19:05 | 男子 | 5000m | 6組 |
| 19:40 | 18:10-18:40 | 19:30 | 男子 | 10000m | 2組 |
| 20:10 | 競技会終了 | | | | |
| 21:00 | 完全退講 | | | | |

〈注意事項〉

- ・一次招集は競技開始90～60分前に一次招集エリア、二次招集は10分前にスタート地点にて行います。
- ・それぞれの時間をご確認の上、厳守してご参加ください。
- ・組編成について目標タイム重複の場合、自己ベストタイムにて編成しております。同タイムが必ず同じ組にならないことをご了承ください。