競技時間 2026年10月24日（土）

スタート時間	一次招集	二次招集	男/女	種目	組
7:30				開場	
9:00	8:00-8:30	8:50		非公認10000m	
9:45	8:15-8:45	9:35	男子	10000m	1組
10:35	9:05-9:35	10:25	女子	1500m	1組
10:45	9:14-9:45	10:35	女子	1500m	2組
10:55	9:25-9:55	10:45	男子	1500m	1組
11:05	9:35-10:05	10:55	男子	1500m	2組
11:15	9:45-10:15	11:05	男子	1500m	3組
11:25	9:55-10:25	11:15	男子	1500m	4組
11:35	10:05-10:35	11:25	男子	1500m	5組
11:45	10:15-10:45	11:35		非公認3000・5000m	
12:15	10:15-11:15	12:05	男子	3000m	1組
12:30	11:00-11:30	12:20	男子	3000m	2組
12:45	11:15-11:45	12:35	男子	3000m	3組
13:00	11:30-12:00	12:50	男子	3000m	4組
13:15	11:45-12:15	13:05	女子	3000m	1組
13:30	12:00-12:30	13:20	女子	5000m	1組
13:55	12:25-12:55	13:45	男子	5000m	1組
14:15	12:45-13:15	14:05	男子	5000m	2組
14:35	13:05-13:35	14:25	男子	5000m	3組
14:55	13:25-13:55	14:45	男子	5000m	4組
15:15	13:45-14:15	15:05	男子	5000m	5組
15:35	14:05-14:35	15:25	男子	5000m	6組
15:55	14:25-14:55	15:45	男子	5000m	7組
16:15	14:45-15:15	16:05	男子	5000m	8組
16:35	15:05-15:35	16:25	男子	5000m	9組
17:00	15:30-16:00	16:50	男子	10000m	2組
17:40	16:10-16:40	17:30	男子	10000m	3組
18:20	16:50-17:20	18:10	男子	10000m	4組
19:00	17:30-18:00	18:50	男子	10000m	5組
19:40	18:10-18:40	19:30	男子	10000m	6組
20:10				競技会終了	
21:00				完全退講	

ペーサーライト			
Green	Red	Yellow	White
33:20.00	35:00.00		
30:30.00	31:00.00	32:00.00	35:00.00
4:55.00	5:00.00	5:10.00	5:20.00
4:30.00	4:40.00	4:40.00	4:50.00
4:50.00	5:00.00	5:10.00	5:20.00
4:30.00	4:35.00	4:40.00	4:45.00
4:10.00	4:15.00	4:20.00	4:25.00
4:00.00	4:05.00	4:10.00	4:15.00
3:40.00	3:48.00	3:55.00	4:00.00
15:50.00	16:20.00	16:40.00	18:00.00
9:30.00	9:40.00	9:50.00	10:00.00
9:10.00	9:15.00	9:20.00	9:30.00
8:50.00	8:55.00	9:00.00	9:10.00
8:10.00	8:20.00	8:30.00	8:40.00
9:20.00	9:30.00	9:40.00	10:00.00
15:45.00	16:30.00	16:50.00	17:00.00
16:25.00	16:40.00	16:50.00	17:00.00
15:40.00	15:50.00	16:00.00	16:10.00
15:20.00	15:30.00	15:40.00	15:50.00
15:00.00	15:10.00	15:20.00	15:30.00
14:50.00	15:00.00	15:10.00	15:20.00
14:40.00	14:50.00	15:00.00	15:10.00
14:25.00	14:30.00	14:35.00	14:40.00
14:15.00	14:20.00	14:25.00	14:30.00
13:30.00	13:40.00	13:50.00	14:00.00
29:40.00	29:50.00	30:00.00	30:10.00
29:30.00	29:40.00	29:50.00	30:00.00
29:00.00	29:10.00	29:20.00	29:30.00
28:30.00	28:45.00	28:50.00	29:00.00
27:30.00	28:00.00	28:15.00	28:30.00

＜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。