競技時間 2026年10月4日（日）

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

ペーサーライト			
Green	Red	Yellow	White
10:40.00	10:55.00	11:10.00	11:25.00
10:15.00	10:30.00	10:45.00	11:00.00
9:00.00	9:25.00	9:40.00	10:00.00
9:45.00	10:00.00	10:15.00	10:30.00
9:20.00	9:30.00	9:40.00	9:50.00
9:00.00	9:10.00	9:20.00	9:30.00
8:45.00	8:55.00	9:05.00	9:15.00
8:20.00	8:30.00	8:40.00	8:50.00
16:50.00	17:00.00	17:10.00	17:20.00
16:20.00	16:30.00	16:40.00	16:50.00
16:40.00	16:55.00	17:15.00	17:30.00
16:05.00	16:25.00	16:40.00	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
14:40.00	14:50.00	15:00.00	15:10.00
14:25.00	14:35.00	14:45.00	14:55.00
13:35.00	13:50.00	14:10.00	14:20.00

＜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。