

大会スケジュール 10km 9月9日 (土)

ウェーブ	1		2	3	4		ウェーブ
人数	26	24	100	100	79	6	人数
区分	トライアル	一般タイム1	一般タイム2	一般タイム3	一般タイム4	障がい者	区分
カラー	白	白	白	白	白	白	カラー
エントリーNO	101～	127～	200～	300～	400～	479～	エントリーNO
7:00	更衣室オープン 7:00～		更衣室オープン 7:00～		更衣室オープン 7:00～		7:00
7:05							7:05
7:10	受付・ナンバリング 7:10～7:50 (40分)		受付・ナンバリング 7:10～7:50 (40分)		受付・ナンバリング 7:10～7:50 (40分)		7:10
7:15							7:15
7:20							7:20
7:25							7:25
7:30							7:30
7:35							7:35
7:40							7:40
7:45							7:45
7:50	ウォーミングアップ 7:50～8:25 (35分)		ウォーミングアップ 7:50～8:25 (35分)		ウォーミングアップ 7:50～8:25 (35分)		7:50
7:55							7:55
8:00							8:00
8:05							8:05
8:10							8:10
8:15							8:15
8:20							8:20
8:25							8:25
8:30	チェックイン 8:30～8:40 (15分)		チェックイン 8:30～8:40 (15分)		チェックイン 8:30～8:40 (15分)		8:30
8:35							8:35
8:40	開会式・競技説明 8:40～9:00 (20分)		開会式・競技説明 8:40～9:00 (20分)		開会式・競技説明 8:40～9:00 (20分)		8:40
8:45							8:45
8:50							8:50
8:55							8:55
9:00	スタート1 9:00		スタート2 9:01	スタート3 9:02	スタート4 9:03		9:00
9:05							9:05
9:10							9:10
9:15							9:15
9:20	1km チェック 9:20		1km チェック 9:21	1km チェック 9:22	1km チェック 9:23		9:20
9:25							9:25
9:30							9:30
9:35							9:35
9:40							9:40
9:45							9:45
9:50							9:50
9:55							9:55
10:00	3km チェック 10:00		3km チェック 10:01	3km チェック 10:02	3km チェック 10:03		10:00
10:05							10:05
10:10							10:10
10:15							10:15
10:20							10:20
10:25							10:25
10:30							10:30
10:35							10:35
10:40	5km チェック 10:40		5km チェック 10:41	5km チェック 10:42	5km チェック 10:43		10:40
10:45							10:45
10:50							10:50
10:55							10:55
11:00							11:00
11:05							11:05
11:10							11:10
11:15	7km チェック 11:20		7km チェック 11:21	7km チェック 11:22	7km チェック 11:23		11:15
11:20							11:20
11:25							11:25
11:30							11:30
11:35							11:35
11:40							11:40
11:45							11:45
11:50							11:50
11:55							11:55
12:00							12:00
12:05							12:05
12:10							12:10
12:15							12:15
12:20	終了 12:20		終了 12:21	終了 12:22	終了 12:23		12:20