



★ 各種目には右図（コース案内）の各地点（①～⑤）で制限時間を設けています。
制限時間までに各地点を通過できない場合は、競技役員の指示に従い競技を中止して下さい。

スタート 時間			
ハーフ	<ul style="list-style-type: none"> 高校生～39歳以下男子 40歳代男子 50歳代男子 60歳代男子 70歳以上男子 	<ul style="list-style-type: none"> 高校生～39歳以下女子 40歳代女子 50歳代女子 60歳以上女子 	8 : 30
10km	<ul style="list-style-type: none"> 高校生～39歳以下男子 40歳代男子 50歳代男子 60歳代男子 70歳以上男子 	<ul style="list-style-type: none"> 高校生～39歳以下女子 40歳代女子 50歳代女子 60歳以上女子 	8 : 45
3 km	<ul style="list-style-type: none"> 中学生男子 高校生～59歳以下男子 60歳代男子 70歳以上男子 	<ul style="list-style-type: none"> 中学生女子 高校生～59歳以下女子 60歳以上女子 	8 : 55

位置（上コース図）		制限時間
①	ハーフ …… 8.8km地点	9 : 32
②	ハーフ …… 12.3km地点	9 : 56
③	ハーフ …… 14.1km地点	10 : 09
④	ハーフ …… 17.1km地点 10km …… 6.1km地点	10 : 30
⑤	ハーフ …… 18.6km地点 10km …… 7.6km地点	10 : 40