

当日の予定

- 07 : 30 受付開始
- 08 : 30 海岸清掃
- 08 : 50 開会式
- 09 : 10 5 km 体操、ウォームアップ、競技説明
- 09 : 40 5 km スタート
- 11 : 40 5 km 終了予定
- 12 : 00 2.5 km 体操、ウォームアップ、競技説明
- 12 : 30 2.5 km スタート
- 13 : 50 2.5 km 終了予定
- 14 : 00 500 m×4 リレー 体操、ウォームアップ、競技説明
- 14 : 30 500 m×4 リレー スタート
- 15 : 30 全競技終了・閉会式

☆各種目の受付はスタート予定時刻の1時間前に締切ります。

締切り後の受付はできませんのでご注意ください。

☆受付を済ませていない方は競技にご参加いただけませんので、
時間に余裕を持ってお越しください。