

## 8月12日(土)の予定

|             |                        |
|-------------|------------------------|
| 7:30~8:30   | 3km 受付                 |
| 8:30~8:40   | ビーチクリーン                |
| 8:40~8:50   | 開会式                    |
| 9:00~9:20   | 3 km 体操・ウォームアップ・競技説明   |
| 9:00~10:30  | 1.5km 受付               |
| 9:30        | 3 km スタート              |
| 11:00       | 3 km 終了                |
| 11:00~11:20 | 1.5 km 体操・ウォームアップ・競技説明 |
| 11:00~12:00 | 500 m×4リレー 受付          |
| 11:30       | 1.5 km スタート            |
| 12:30       | 1.5 km 終了              |
| 12:30~12:50 | リレー体操・ウォームアップ・競技説明     |
| 13:00       | リレースタート                |
| 14:00       | 全競技終了・閉会式              |

## 8月13日(日)の予定

|             |                        |
|-------------|------------------------|
| 7:30~8:30   | 5km 受付                 |
| 8:30~8:40   | ビーチクリーン                |
| 8:40~8:50   | 開会式                    |
| 9:00~9:20   | 5 km 体操・ウォームアップ・競技説明   |
| 9:00~11:00  | 2.5km 受付               |
| 9:30        | 5 km スタート              |
| 11:30       | 5 km 終了                |
| 11:30~11:50 | 2.5 km 体操・ウォームアップ・競技説明 |
| 11:30~12:50 | 250 m×4リレー 受付          |
| 12:00       | 2.5 km スタート            |
| 13:20       | 2.5 km 終了              |
| 13:20~13:40 | リレー体操・ウォームアップ・競技説明     |
| 13:50       | リレースタート                |
| 14:20       | 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。