

種 目：

種 目	番号	部 門	スタート 時間
ハーフ	1	男子（30歳未満）	10：00
	2	男子（30歳～39歳）	
	3	男子（40歳～54歳）	
	4	男子（55歳～64歳）	
	5	男子（65歳以上）	
	6	女子（40歳未満）	
	7	女子（40歳以上）	
10km	8	男子（40歳未満）	10：50
	9	男子（40歳～54歳）	
	10	男子（55歳～64歳）	
	11	男子（65歳以上）	
	12	女子（40歳未満）	
	13	女子（40歳以上）	
5km	14	男子（20歳未満）	11：05
	15	男子（20歳～39歳）	
	16	男子（40歳～54歳）	
	17	男子（55歳以上）	
	18	女子（20歳未満）	
	19	女子（20歳～39歳）	
	20	女子（40歳以上）	