

電子ペーサー設定タイム

種目名	ペース 1	ペース 2
男子 1500m 1 組目	5'30	
男子 1500m 2 組目	4'10	
女子 1500m 1 組目	5'50	
女子 1500m 2 組目	5'30	
女子 1500m 3 組目	5'00	
女子 1500m 4 組目	4'50	
男子 3000m 1 組目	11'00	10'40
男子 3000m 2 組目	11'00	10'30
男子 3000m 3 組目	10'40	10'00
男子 3000m 4 組目	10'20	10'00
男子 5000m 1 組目	17'00	16'20
男子 5000m 2 組目	16'00	14'40
女子 3000m 1 組目	11'30	11'00
女子 3000m 2 組目	10'00	9'40
男子 3000m 5 組目	10'00	9'45
男子 3000m 6 組目	9'45	9'30
男子 3000m 7 組目	9'30	9'10

電子ペーサー設定タイム

男子 3000m 8 組目	9'10	8'30
------------------	------	------