第5回徳島中長距離記録会
ペースライト ≪Glow Rabbit≫ 設定タイム

スタート時刻	性別	種目	組	G1 緑（1周ペース）	G2 青（1周ペース）	G3 赤（1周ペース）	参考タイム
15:50	女子	1500m	A	4分45秒0 (76秒0)	5分15秒0 (84秒0)	5分30秒0 (88秒0)	4分45秒～6分00秒
16:00	男子	1500m	A	4分15秒0 (68秒0)	4分30秒0 (72秒0)	5分00秒0 (80秒0)	4分15秒～5分45秒
16:15	男子	3000m	D	10分10秒5 (81秒4)	10分30秒0 (84秒0)	11分00秒0 (88秒0)	10分09秒～11分50秒
16:30	男子	3000m	C	9分34秒5 (76秒6)	9分45秒0 (78秒0)	10分00秒0 (80秒0)	9分35秒～10分00秒
16:45	女子	3000m	B	10分49秒5 (86秒6)	11分30秒0 (92秒0)	12分00秒0 (96秒0)	10分50秒～13分00秒
17:00	男子	3000m	B	9分19秒5 (74秒6)	9分30秒0 (76秒0)	9分39秒0 (77秒2)	9分20秒～9分30秒
17:15	男女	5000m	C	16分20秒0 (78秒4)	16分40秒0 (80秒0)	17分20秒0 (83秒2)	16分20秒～19分30秒
17:40	男子	5000m	B	15分30秒0 (74秒4)	15分50秒0 (76秒0)	16分10秒0 (77秒6)	15分30秒～16分15秒
18:00	男子	3000m	A	8分49秒5 (70秒6)	8分55秒5 (71秒4)	9分10秒5 (73秒4)	8分50秒～9分15秒
18:15	女子	3000m	A	9分40秒5 (77秒4)	9分52秒5 (79秒0)	10分15秒0 (82秒0)	9分30秒～10分45秒
18:30	男子	5000m	A	14分30秒0 (69秒6)	14分45秒0 (70秒8)	15分00秒0 (72秒0)	14分20秒～15分20秒