

# コースマップ

## 加須はなさき公園

ウォームアップ  
 5分間走  
 スタート時刻 9:15

スタート時刻	コース	距離
9:30	500m 1km (500m×2周)	
9:45	1km 2km (1km×2周)	
10:05	1.5km 3km (1.5km×2周)	
	<b>ハーフ</b> ハーフ=21.0975km	
10:35	最初の1周 (1.0975km) その後 (2.5km×8周)	
	<b>5km</b> (2.5km×2周)	
10:36	<b>10km</b> (2.5km×4周) <b>15km</b> (2.5km×6周)	

