

2025 日本選手権（4/12）Wavelightペース設定

No	組			スタート時刻	Startline	Pace（青）	wavelight（緑）	wavelight（赤）	wavelight（白）	備考
1	男子 10000m	男	1	19:35	400	○	27分20秒 (1640.00)	27分30秒 (1650.00)	27分40秒 (1660.00)	緑：8000m+1000m+1000mでペース変更 0-8000m：2分45秒/1000m 8001-9000m：2分42秒.5/1000m 9001-10000m：2分37秒.5/1000m 赤：8400mから発光 白：1000mから発光
							8000m+1000m+1000m (1320+162.5+157.5)	even	even	

No	組			スタート時刻	Startline	Pace（青）	wavelight（緑）	wavelight（赤）	wavelight（白）	備考
2	女子 10000m	女	1	20:15	400	○	31分20秒 (1880.00)	31分50秒 (1910.00)	32分25秒 (1945.00)	緑：5000m+3000m+1000m+1000mでペース変更 0-5000m：3分08秒/1000m 5001-8000m：3分10秒/1000m 8001-9000m：3分06秒/1000m 9001-10000m：3分04秒/1000m 赤・白：400mから発光
							5000m+3000m+1000m+1000m (940+570+186+184)	even	even	