

入会基準タイム ※2024年1月以降のタイム

年齢	男子			女子		
	入会基準フルマラソンタイム	入会基準30kmタイム	入会基準ハーフマラソンタイム	入会基準フルマラソンタイム	入会基準30kmタイム	入会基準ハーフマラソンタイム
19歳～29歳	3時間05分00秒以内	2時間04分40秒以内	1時間24分30秒以内	3時間55分00秒以内	2時間42分00秒以内	1時間50分30秒以内
30歳～34歳	3時間10分00秒以内	2時間08分00秒以内	1時間27分00秒以内	4時間00分00秒以内	2時間45分00秒以内	1時間52分30秒以内
35歳～39歳	3時間15分00秒以内	2時間11分20秒以内	1時間29分30秒以内	4時間05分00秒以内	2時間49分00秒以内	1時間55分00秒以内
40歳～44歳	3時間30分00秒以内	2時間21分20秒以内	1時間37分00秒以内	4時間20分00秒以内	2時間59分30秒以内	2時間02分30秒以内
45歳～49歳	3時間35分00秒以内	2時間24分40秒以内	1時間39分30秒以内	4時間25分00秒以内	3時間03分00秒以内	2時間05分00秒以内
50歳～54歳	3時間40分00秒以内	2時間28分00秒以内	1時間42分00秒以内	4時間30分00秒以内	3時間06分30秒以内	2時間07分30秒以内
55歳～59歳	3時間45分00秒以内	2時間31分20秒以内	1時間44分00秒以内	4時間35分00秒以内	3時間10分30秒以内	2時間10分30秒以内
60歳～64歳	4時間10分00秒以内	2時間48分00秒以内	1時間56分30秒以内	5時間00分00秒以内	3時間25分30秒以内	2時間21分00秒以内
65歳～69歳	4時間20分00秒以内	2時間54分40秒以内	2時間01分00秒以内	5時間10分00秒以内	3時間30分00秒以内	2時間24分00秒以内
70歳以上	4時間45分00秒以内	3時間11分20秒以内	2時間13分30秒以内	5時間35分00秒以内	3時間50分00秒以内	2時間38分00秒以内