

スケジュール

TIME	1-4	1-3	Kids	1-1	1-2
	4km×4周回 16km 周回賞:1周,2周,3周完了時	4km×6周回 24km 周回賞:1周,3周完了時	ビンディング 4×2=8km フラペ 4×1=4km	4km×25周回 100km 周回賞:1周,10周完了時	4km×10周回 40km 周回賞:1周,4周完了時
8:00					
	8:40～ 受付開始				
9:00					
10:00	1-4 スタート 10:00				
		1-3 スタート 10:30			
11:00	1-3スタート後すぐ表彰				
		11:15 1-3 表彰			
12:00			Kids スタート 11:30		
			12:15 kids 表彰	1-1 スタート 12:30	
13:00					
14:00					
15:00				1-2スタート後すぐ表彰	1-2 スタート 15:00
					ゴール後すぐ表彰