TIME	M45 3.1km×4周回　12.4km 周回賞:2周回完了時	ジュニア 3.1km×4周回　12.4km 周回賞:2周回完了時	レディス 3.1km×2周回　6.2km 周回賞:1周回完了時	1-4 3.1km×4周回　12.4km 周回賞:2周回完了時	1-3 3.1km×6周回　18.6km 周回賞:3周回完了時	1-2 3.1km×10周回　31.0km 周回賞:4周回完了時	1-1 3.1km×23周回　71.3km 周回賞:5周回完了時
7:00							
8:00							
9:00	9:30スタート	9:31スタート					
10:00	レディススタート後すぐ表彰	レディススタート後すぐ表彰	10:00スタート 1-4スタート後すぐ表彰	10:20スタート	10:50スタート		
11:00				1-3スタート後すぐ表彰	1-2スタート後すぐ表彰	11:40スタート	
12:00							
13:00						1-1スタート後すぐ表彰	13:00スタート
14:00							
15:00							ゴール後すぐ表彰