

制限時間 13:30

経過日	1日目													
制限時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	13.5
スタート時間 (07:00)	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:30
15km	15	30	45	60	75	90	105	120	135	150	165	180	195	202.5
16km	16	32	48	64	80	96	112	128	144	160	176	192	208	216
17km	17	34	51	68	85	102	119	136	153	170	187	204	221	229.5
18km	18	36	54	72	90	108	126	144	162	180	198	216	234	243
19km	19	38	57	76	95	114	133	152	171	190	209	228	247	256.5
20km	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	270
21km	21	42	63	84	105	126	147	168	189	210	231	252	273	283.5
22km	22	44	66	88	110	132	154	176	198	220	242	264	286	297
23km	23	46	69	92	115	138	161	184	207	230	253	276	299	310.5
24km	24	48	72	96	120	144	168	192	216	240	264	288	312	324
25km	25	50	75	100	125	150	175	200	225	250	275	300	325	337.5
26km	26	52	78	104	130	156	182	208	234	260	286	312	338	351
27km	27	54	81	108	135	162	189	216	243	270	297	324	351	364.5
28km	28	56	84	112	140	168	196	224	252	280	308	336	364	378
29km	29	58	87	116	145	174	203	232	261	290	319	348	377	391.5
30km	30	60	90	120	150	180	210	240	270	300	330	360	390	405