

	7月4日(土)							7月5日(日)										
	10:00	12:00	14:00	16:00	18:00	20:00	22:00	0:00	2:00	4:00	6:00	8:00	10:00	12:00	14:00	16:00	18:00	20:00
<b>受付</b> 7月4日(土)	受付 90k・Pair 10:00~16:00 前日受付 38k・20k・10k・4k 10:00~18:00							90k・38k・20k・10k 表彰式 14:00 駒ヶ根ファームス										
<b>受付</b> 7月5日(日)								38k・20k・10k・4k 受付 4:00~10:00 ※受付終了はコース毎 スタート1時間前まで										
<b>CASJ 90k / 90k Pair</b>	プリーフィング 17:40 スタート 7/4(土) 18:00 駒ヶ根ファームス							第1関門 4:00 菅の台 第2関門 13:00 伊那スキーリゾート レース 7月4日(土) 18:00 スタート → 7月5日 20:00 フィニッシュ (制限)										
<b>NIPPON TRGP            CENTRAL ALPS 38k</b>	スタート 7/5(日) 6:30 駒ヶ根高原 駒ヶ池							プリーフィング 6:10 第1関門 12:30 菅の台 第2関門 14:30 宮田高原 レース 6:30 → 制限 15:30										
<b>ハイランド 20k</b>	スタート 7/5(日) 9:30 森と水のアウトドア体験広場							プリーフィング 9:10 レース 9:30 → 制限 16:30										
<b>こまかっぱ 10k</b>	スタート 7/5(日) 10:30 駒ヶ根高原 駒ヶ池							プリーフィング 10:10 レース 10:30 → 制限 15:30										
<b>みやさん4k /            4kファミリー</b>	スタート 7/5(日) 11:00 森と水のアウトドア体験広場							プリーフィング 10:40 レース 11:00 → 13:00 4k制限 / 表彰式13:00										