

Updated Course Information

(As of April 29)

SPRINT

Sprint /スプリント競技					
Course Nr.	Class/ クラス	Wining time	Length/ 距離	climbing 登 距離	Number of controls コントロール数
1	M21E	15	2.4	120	17
2	W21E	15	2.0	90	13
3	M20E	15	2.2	100	12
4	W20E	15	1.8	85	10
5	M21	15	2.3	110	15
6	M35, M40	15	2.0	85	14
7	M45, M50, M20, W21, OA	15	1.8	80	12
8	M55, M60, W35-40, M65, M70, W45-50, W55,	15	1.6	75	10
9	M75, W60-65, W70-75	15	1.5	55	9
10	M18, W20, M16, W18, W16	15	1.6	70	11
11	M14, W14, MBL, WBL, OB	15	1.5	30	8
12	M12, W12, MN, WN, ON	15	1.3	20	6

MIDDLE DISTANCE

Middle Distance/ミドルディスタンス競技						
Course Nr.	Class/ クラス	Wining time	Length/ 距離	climbing 登 距離	Number of controls コントロール数	Refreshments 給水
1	M21E	35	5.3	200	17	1
2	W21E	35	4.2	150	14	1
3	M20E	35	4.9	150	14	1
4	W20E	35	3.9	110	13	1
5	M21-1	35	4.6	180	14	0
6	M21-2	35	4.7	180	13	0
7	M35, M40	35	4.2	150	13	0
8	M45, M50	35	4.0	135	12	0
9	M20, W21	35	4.0	140	11	0
10	M55, M60, W35-40	35	3.8	135	12	0
11	M65, M70, W45-50, W55	30-35	3.4	135	10	0
12	M75, W60-65	30-35	3.0	115	9	0
13	W70-75	30	2.6	100	8	0
14	M18, W20, MBL	30-35	3.8	130	9	0
15	M16, W18, W16, WBL	30-35	2.9	100	9	0

Middle Distance (continued)

16	M14, W14	30	2.6	85	10	0
17	M12, W12, WN, MN	35-30	2.4	45	9	0

LONG DISTANCE

Long Distance/ロングディスタンス競技						
Course Nr.	Class/ クラス	Wining time	Length/ 距離	climbing 登距離	Number of controls コントロール数	Refreshments 給水
1	M21E	90	10.7	540	26	4
2	W21E	75	7.0	370	16	4
3	M20E	70	7.7	385	17	4
4	W20E	55	5.1	260	16	2
5	M21	80	8.6	525	23	4
6	M35, M40	65-70	7.0	325	15	4
7	M45, M50, M21S, OA	55-60	5.7	245	13	3
8	M20, W21	60	5.5	225	13	3
9	M55, M60, W35-40	50-55	5.0	175	12	2
10	M65, M70, W45-50, W55, W21S	45-50	4.0	150	10	2
11	M75, W60-65	45-50	3.6	90	10	1
12	W70-75	45	3.1	90	9	1
13	M18, W20, MBL	50	4.9	155	12	1
14	M16, W18, W16, WBL	45-50	4.4	110	10	1
15	M14, W14, MBM, WBM,OB	35-40	4.2	115	11	1
16	M12, W12, WN, MN, ON	30-35	3.2	65	8	1

Relay

Relay/リレー競技						
Course Nr.	Class/ クラス	Wining time	Length/ 距離	climbing 登距離	Number of controls コントロール数	
1	ME	135	5.2-5.5	370-380	15	
2	WE	120	3.7-3.9	280-290	12	
3	M21	135	4.0-4.2	340-350	14	
4	M35, M20	135	3.7-3.8	305-310	13	
5	W21, M45, M55	120	2.9-3.1	230-235	10-11	
6	W35, W45, MIX	120	2.2-2.4	165	8-9	
7	W20, W55, M65, M16, W16	100	2.0	145	9	
8	W16, M&W12	90	1.7	100	8	

(Page end)