

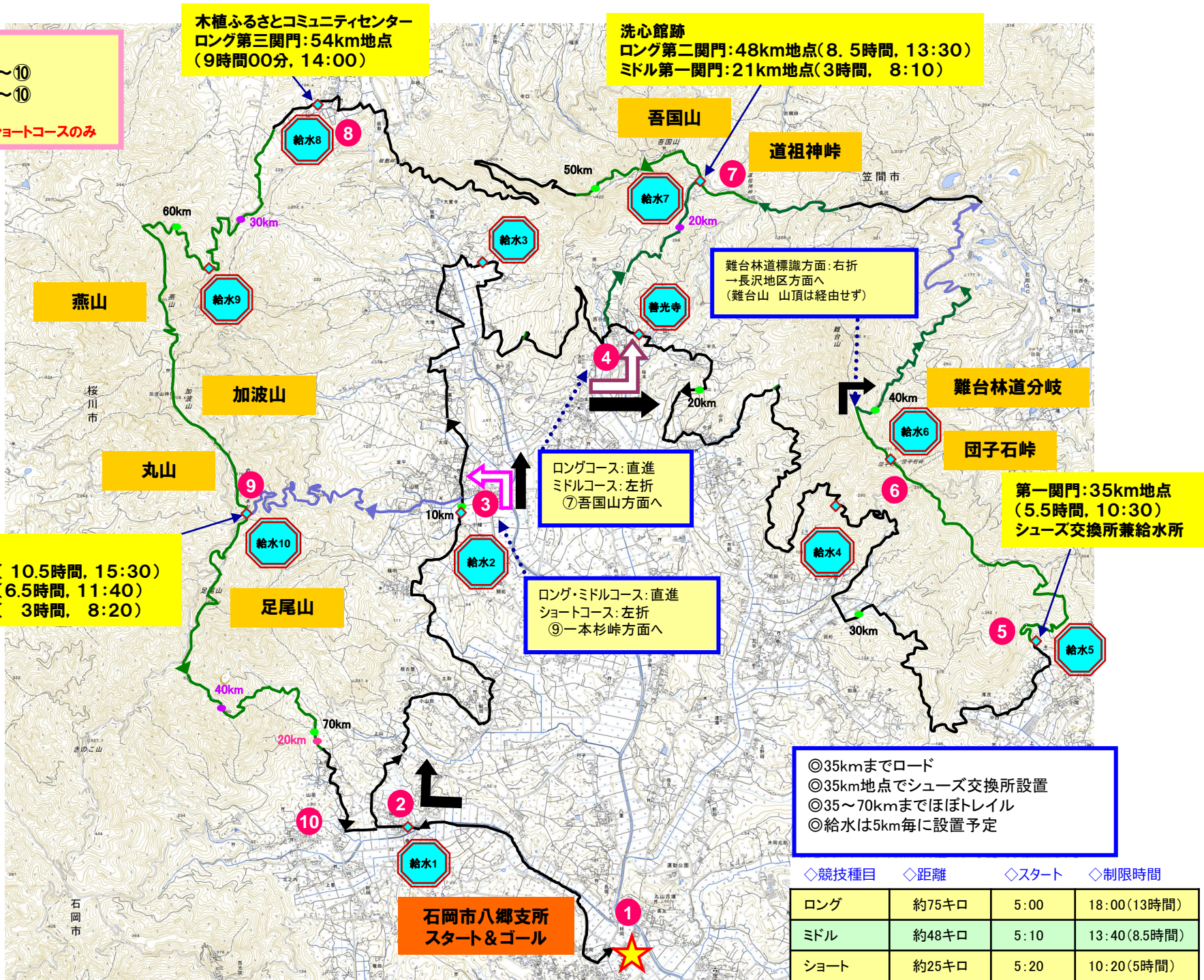
# 筑波連山天空ロード&トレイルラン in いしかか大会【ショート25km/ミドル48km/ロング75km】

**ロングコース** : ①~⑩  
**ミドルコース** : ①~④ → ⑦~⑩  
**ショートコース** : ①~③ → ⑨~⑩  
 \*①~③⑨⑩全コース共通  
 \*④→⑦ミドルコースのみ/③→⑨ショートコースのみ

トレイル  
 ロード  
 林道

木植ふるさとコミュニティセンター  
 ロング第三関門:54km地点  
 (9時間00分, 14:00)

洗心館跡  
 ロング第二関門:48km地点(8.5時間, 13:30)  
 ミドル第一関門:21km地点(3時間, 8:10)



一本杉峠  
 ロング第四関門 :65km地点 (10.5時間, 15:30)  
 ミドル第二関門 :37km地点 (6.5時間, 11:40)  
 ショート第一関門:13km地点 (3時間, 8:20)

難台林道標識方面:右折  
 →長沢地区方面へ  
 (難台山 山頂は経由せず)

ロングコース:直進  
 ミドルコース:左折  
 ⑦吾国山方面へ

ロング・ミドルコース:直進  
 ショートコース:左折  
 ⑨一本杉峠方面へ

第一関門:35km地点  
 (5.5時間, 10:30)  
 シューズ交換所兼給水所

◎35kmまでロード  
 ◎35km地点でシューズ交換所設置  
 ◎35~70kmまでほぼトレイル  
 ◎給水は5km毎に設置予定

◇競技種目	◇距離	◇スタート	◇制限時間
ロング	約75キロ	5:00	18:00(13時間)
ミドル	約48キロ	5:10	13:40(8.5時間)
ショート	約25キロ	5:20	10:20(5時間)

この地図は、国土地理院長の承認を得て、同院発行の電子地形図25000を複製したものである。(承認番号 平26情複、第146号)



# 筑波連山天空ロード&トレイルラン in いしおか大会給水所表(予定)

給水地点名	地点距離	関門時間	トップ通過 予定時間	最終通過 予定時間	トイレ配置	給水物品
給水1(ゼネラル)	3.6km L 71.9km M 44.2km S 21.9km		5:10	17:00	集会所利用可能	クエン酸ドリンク・水・コーラ
給水2(ゼネラル)	10.0km		5:40	7:20	仮設トイレ(数量2)	クエン酸ドリンク・水・コーラ
給水3(ゼネラル)	13.8km		6:00	9:00	仮設トイレ(数量2)	クエン酸ドリンク・水・コーラ
善光寺	18.7km		6:45	10:00	集会所利用可能	クエン酸ドリンク・水・コーラ
給水4(ゼネラル)	27.0km		7:00	10:30	なし	クエン酸ドリンク・水・コーラ
給水5(スペシャル)	34.7km	L 10:30	8:00	11:00	仮設トイレ(数量2)	クエン酸ドリンク・水・コーラ 塩タブレット、ゼリー、塩羊羹、芋和菓子
給水6(ゼネラル)	38.5km		8:20	11:30	なし	クエン酸ドリンク・水・コーラ
給水7(スペシャル)	L 48.3km M 20.7km	L 13:30 M 8:10	6:30	13:30	仮設トイレ(数量2)	クエン酸ドリンク・水・コーラ 塩タブレット、ゼリー、塩羊羹、芋和菓子
給水8(ゼネラル)	L 55.9km M 28.3km	L 14:00	7:35	14:00	仮設トイレ(数量2)	クエン酸ドリンク・水・コーラ
給水9(ゼネラル)	L 59.1km M 31.5km		9:20	14:30	なし	クエン酸ドリンク・水・コーラ
給水10(スペシャル)	L 64.8km M 37.3km S 14.9km	L 15:30 M 11:40 S 8:20	L 11:40 M 9:00 S 6:00	16:00	仮設トイレ(数量2)	クエン酸ドリンク・水・コーラ 塩タブレット、ゼリー、塩羊羹、芋和菓子