

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**

***④→⑦ミドルコースのみ／③→⑨ショートコースのみ**

林道

ショート第一関門：13km地点（ 3時間， 8:20）

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

⑨一本杉峠方面へ

- ◎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)

