

第4回

2017.02.15作成



ロングコース

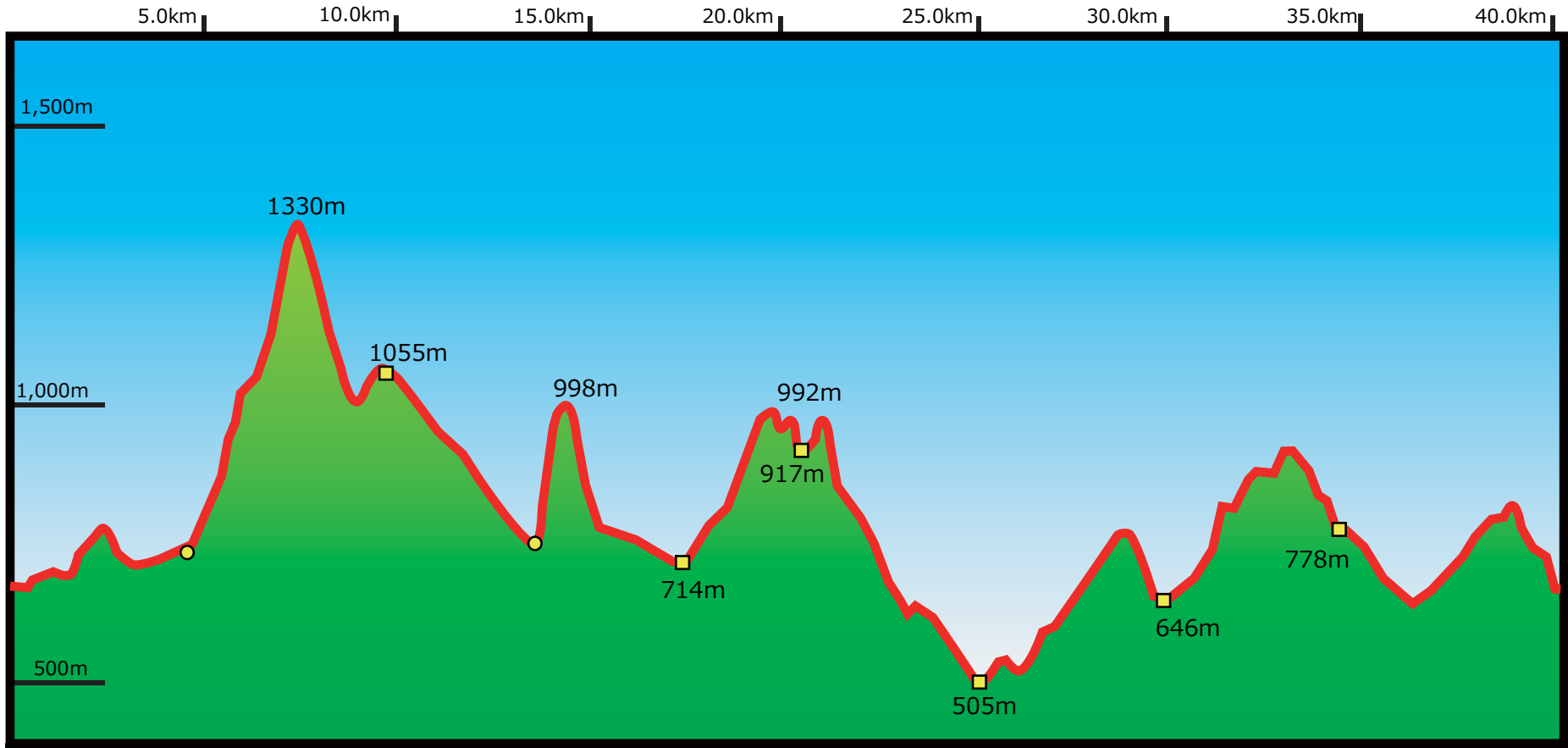
距離 : 40.9km (トレイル:31.3km(77%) / 舗装路:9.6km(23%))

累積標高 : 2,695m / 最大標高 : 1,330m / 最小標高 : 505m / 標高差 : 825m

A: 給水・給食所 (Aid Station)

W: 給水所 (Water Station)

地点名
距離 (km) 区間 / 累計
予想通過時刻 速い選手/遅い選手 (前地点からの所要時間)



Start	センターハウス	ハーフタイム	竜口登山口	上百瀬コミセン	峠の一本杉	そばの郷	瞑想の郷	ロンレー	Finish
0.0 km	4.7 / 4.7	4.8 / 9.5	4.2 / 13.7	4.0 / 17.7	3.2 / 20.9	4.6 / 25.5	5.0 / 30.5	4.6 / 35.1	5.8 / 40.9
速い選手 07:30	07:55(0:25)	08:35(0:40)	08:55(0:20)	09:20(0:25)	09:40(0:20)	10:10(0:30)	10:35(0:35)	11:00(0:25)	11:30(0:30)
遅い選手 07:30	08:00(0:30)	09:50(1:50)	10:20(0:30)	11:50(1:30)	12:30(0:40)	13:00(0:40)	14:30(1:30)	15:40(1:10)	17:00(1:20)
			関門制限 10:20				関門制限 14:30		関門制限 17:00