

第4回

2017.02.15作成



# ミドルコース

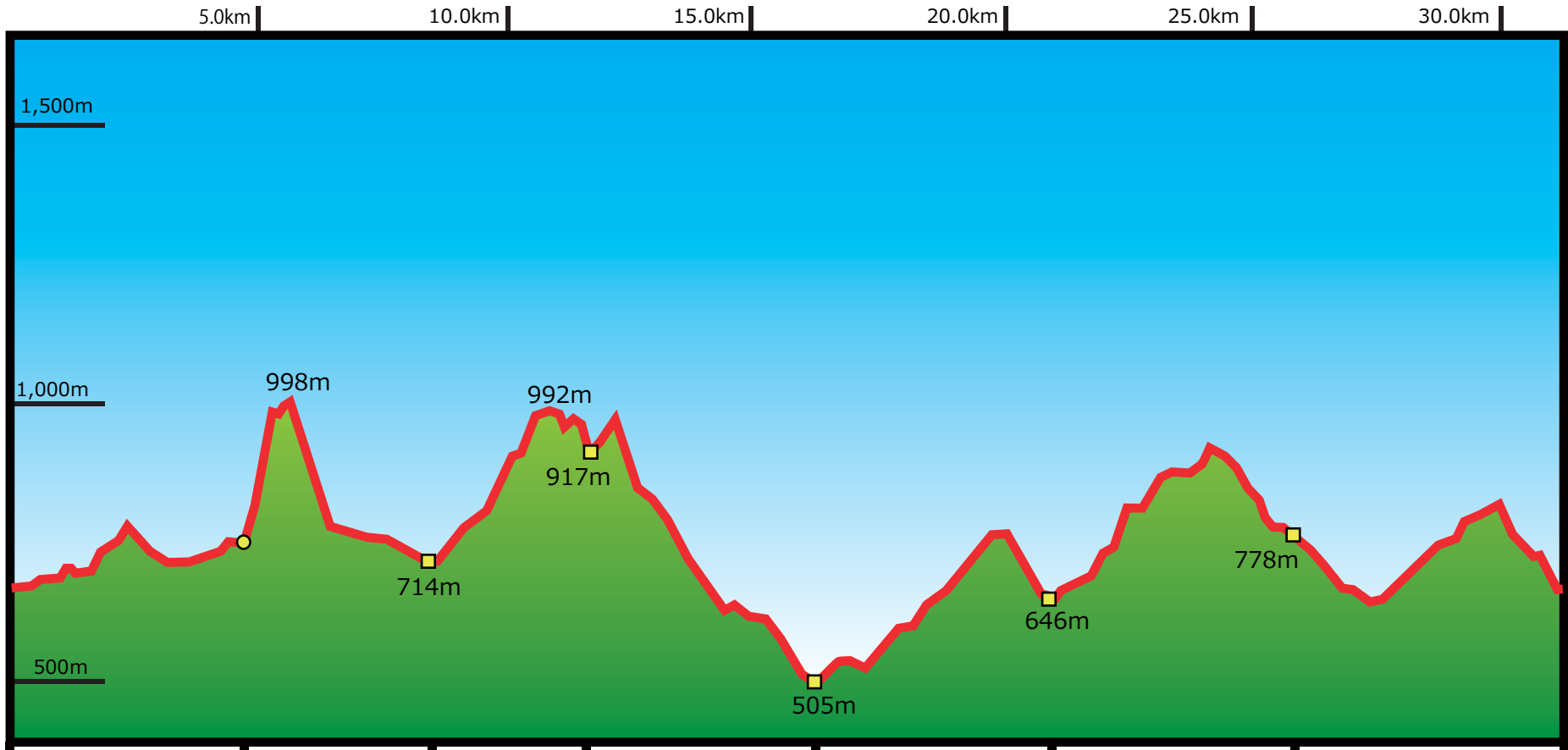
距離 : 31.9km (トレイル:22.3km(70%) / 舗装路:9.6km(30%))

累積標高 : 1,951m / 最大標高 : 998m / 最小標高 : 505m / 標高差 : 493m

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
0.0 km
速い選手 08:00
遅い選手 08:00

竜口登山口
4.7 / 4.7
08:25(0:25)
09:00(1:00)

上百瀬コミセン
4.0 / 8.7
08:50(0:25)
10:30(1:30)
A1

峠の一本杉
3.2 / 11.9
09:10(0:20)
11:45(1:15)
W2

そばの郷
4.6 / 16.5
09:35(0:25)
12:30(0:45)
A2

瞑想の郷
5.0 / 21.5
10:05(0:35)
14:00(1:30)
W3

ロンレー
4.6 / 26.1
10:40(0:30)
15:40(1:20)
W4

Finish
5.8 / 31.9
11:15(0:35)
17:00(1:40)

関門制限 14:00

関門制限 17:00