

5th

2017.10.31作成



ロングコース

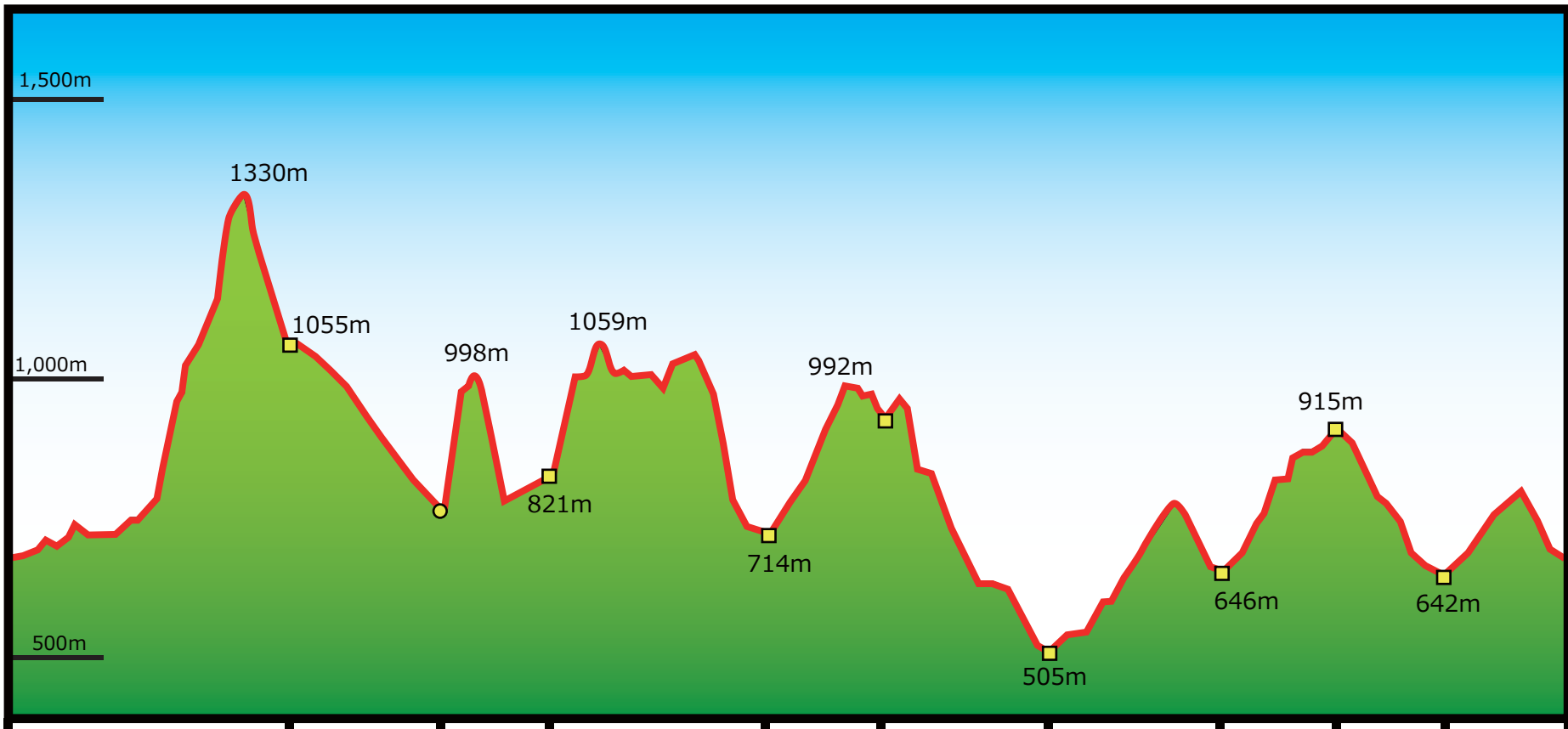
距離 : 43.4km (トレイル:35.2km(81%) / 舗装路:8.2km(19%))

累積標高 : 2,806m / 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 遅い選手 / 早い選手 (前地点からの所要時間)



Start	ハーフタイム	竜口登山口	日尾	上百瀬コミセン	峠の一本杉	そばの郷	瞑想の郷	ロンレー線終点	喜三郎橋	Finish
0.0 km	7.9 / 7.9	4.2 / 12.1	3.1 / 15.2	6.0 / 21.2	3.2 / 24.4	4.6 / 29.0	4.7 / 33.7	3.3 / 37.0	3.0 / 40.0	3.4 / 43.4
遅い選手 07:10	08:10(1:00)	08:30(0:20)	08:55(0:25)	09:35(0:40)	09:55(0:20)	10:15(0:20)	10:45(0:30)	11:05(0:20)	11:25(0:20)	11:45(0:20)
早い選手 07:10	09:30(2:20)	10:00(0:30)	11:10(1:10)	12:25(1:15)	13:00(0:35)	13:30(0:30)	14:45(1:15)	15:30(0:45)	16:15(0:45)	17:00(0:45)
		関門制限 10:00					関門制限 14:45			関門制限 17:00