

第7回

2019.10.10作成



ロングコース

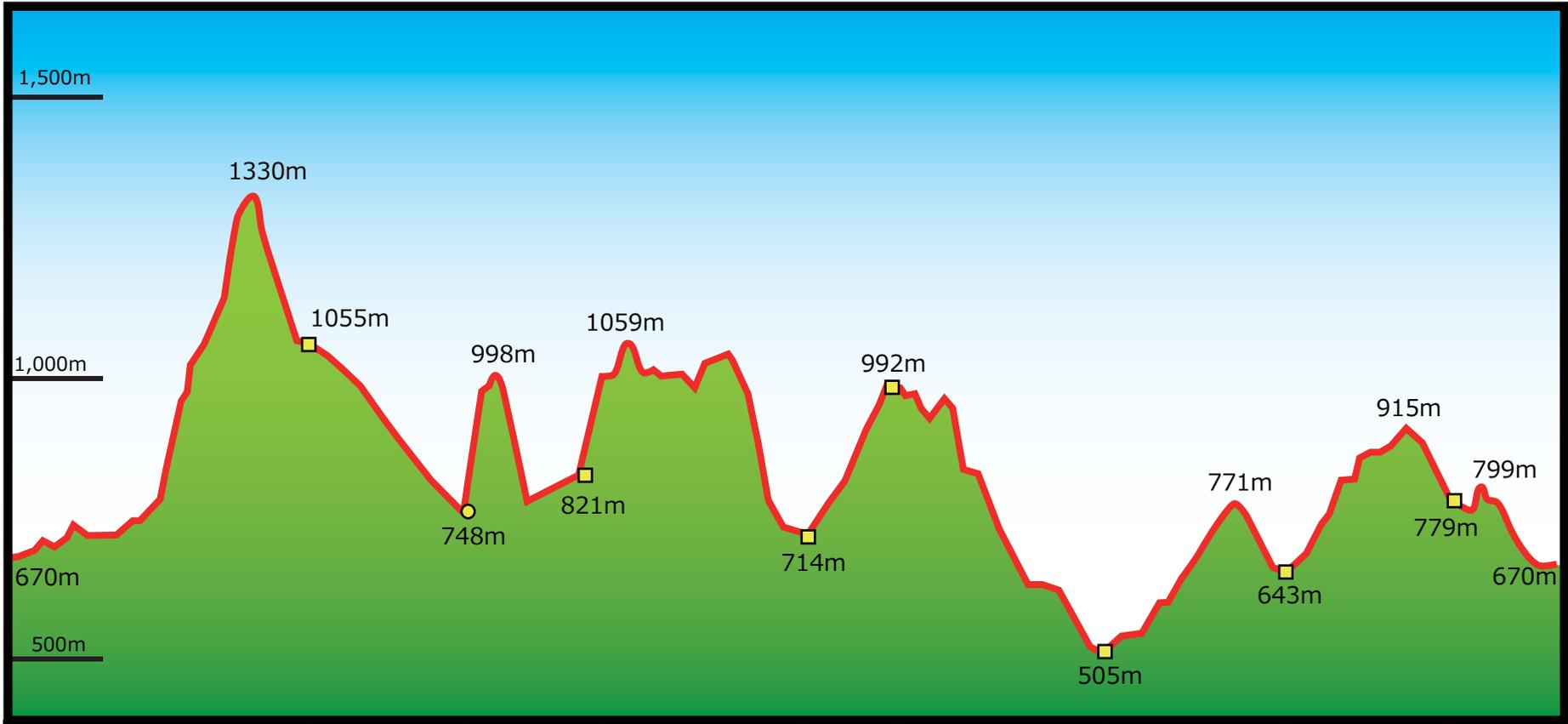
距離 : 41.2km (トレイル:33.6km(82%) / 舗装路:7.6km(18%))

累積標高 : 2,736m / 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)



地点名	距離 (km)	区間 / 累計	遅い選手 (時刻)	早い選手 (時刻)	施設	制限
Start	0.0	0.0 / 0.0	07:10	07:10		
ハーフタイム	7.9	7.9 / 7.9	08:10(1:00)	09:30(2:20)	W1	
竜口登山口	4.2	4.2 / 12.1	08:30(0:20)	10:00(0:30)		10:00
日尾	3.1	3.1 / 15.2	08:55(0:25)	11:10(1:10)	W2	11:10
上百瀬コミセン	6.0	6.0 / 21.2	09:35(0:40)	12:25(1:15)	A1	
峠の一本杉	3.2	3.2 / 24.4	09:55(0:20)	13:00(0:35)	W3	13:00
そばの郷	4.6	4.6 / 29.0	10:15(0:20)	13:30(0:30)	A2	
瞑想の郷	4.7	4.7 / 33.7	10:45(0:30)	14:45(1:15)	W4	14:45
森林浴歩道入口	4.6	4.6 / 38.3	11:15(0:30)	15:50(1:05)	W5	
Finish	2.9	2.9 / 41.2	11:35(0:20)	16:30(0:40)		16:30