

第7回

2019.10.10作成



ミドルコース

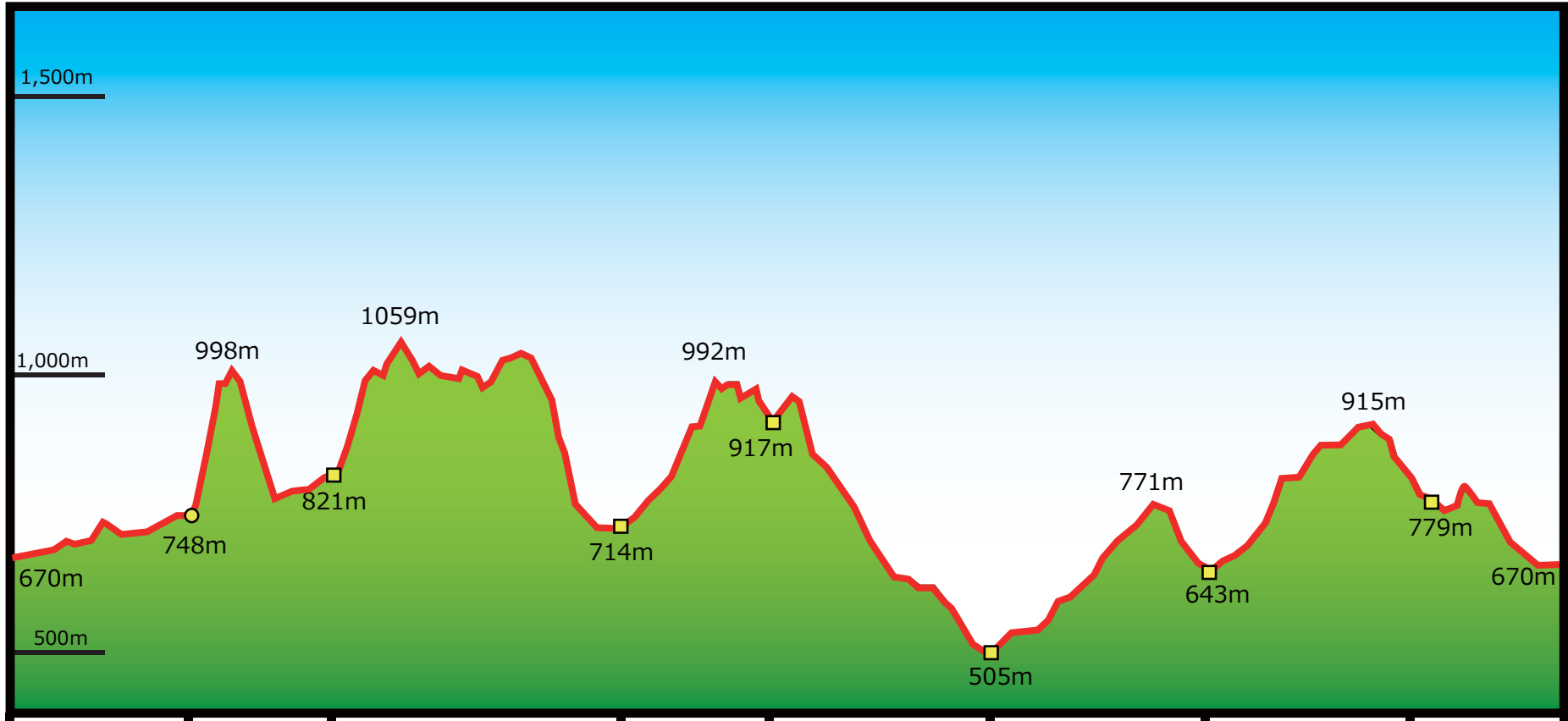
距離 : 32.8km (トレイル:25.6km(78%) / 舗装路:7.3km(22%))

累積標高 : 2,068m / 最大標高 : 1,059m / 最小標高 : 505m / 標高差 : 554m

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	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	森林浴歩道入口	Finish
0.0 km	3.7 / 3.7	3.1 / 6.8	6.0 / 12.8	3.2 / 16.0	4.6 / 20.6	4.7 / 25.3	4.6 / 29.9	2.9 / 32.8
速い選手 07:40	08:00(0:20)	08:25(0:25)	09:05(0:40)	09:30(0:25)	09:50(0:20)	10:20(0:30)	10:50(0:30)	11:10(0:20)
遅い選手 07:40	08:20(0:40)	09:30(1:10)	11:00(1:30)	11:50(0:50)	12:45(0:55)	14:15(1:30)	15:30(1:15)	16:20(0:50)
		関門制限 09:30		関門制限 11:50		関門制限 14:15		関門制限 16:20