

第7回

2019.10.10作成



# ショートコース

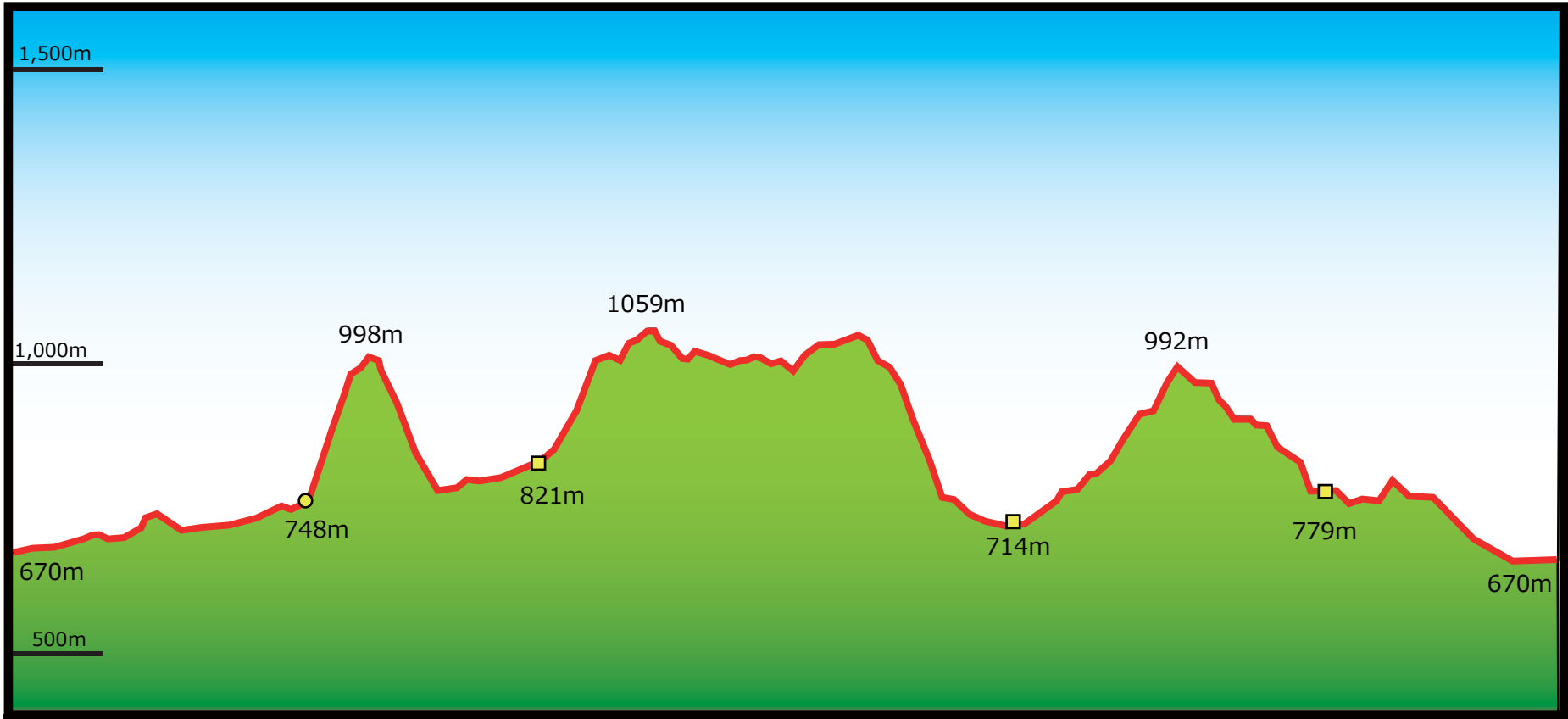
距離 : 19.7km (トレイル:15.4km(78%) / 舗装路:4.3km(22%))

累積標高 : 1,247m / 最大標高 : 1,059m / 最小標高 : 670m / 標高差 : 389m

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 10:00
遅い選手 10:00

竜口登山口
3.7 / 3.7
10:20(0:20)
10:40(0:40)

日尾
3.1 / 6.8
10:45(0:25)
11:50(1:10)

関門制限 11:50

上百瀬コミセン
6.0 / 12.8
11:20(0:35)
13:10(1:20)

森林浴歩道入口
4.0 / 16.8
11:45(0:25)
14:20(1:10)

Finish
2.9 / 19.7
12:05(0:20)
15:10(0:50)

関門制限 15:10