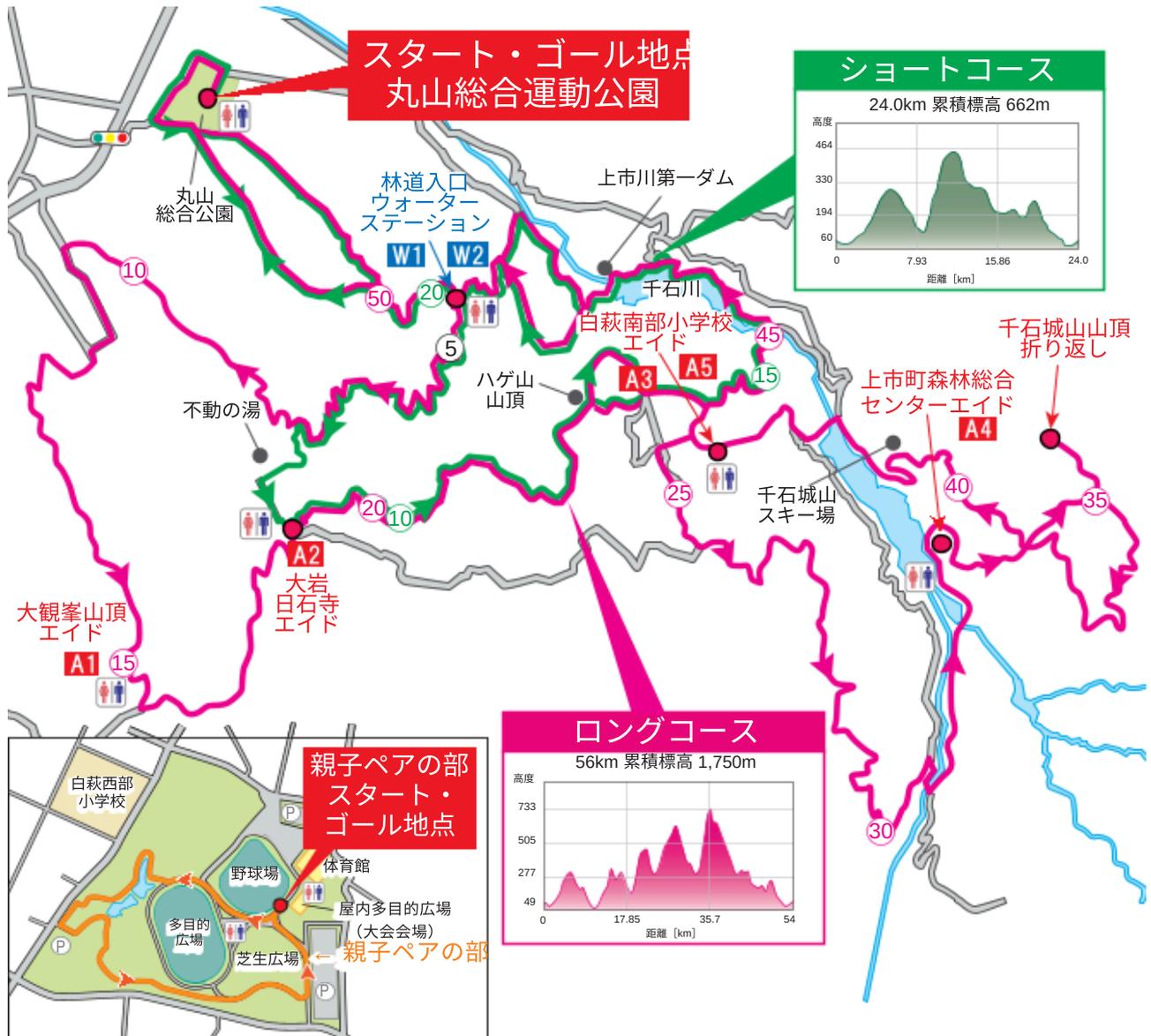


ロングコース（56km）・ショートコース（24km）



W1 ウォーターステーション1

A3 白萩南部小学校

11K 城山の湧水（給水地点）

A4 上市町森林総合センター

A1 大観峯山頂

A5 白萩南部小学校

A2 大岩日石寺

W2 ウォーターステーション2

【ロングコース（56km）】：全8か所

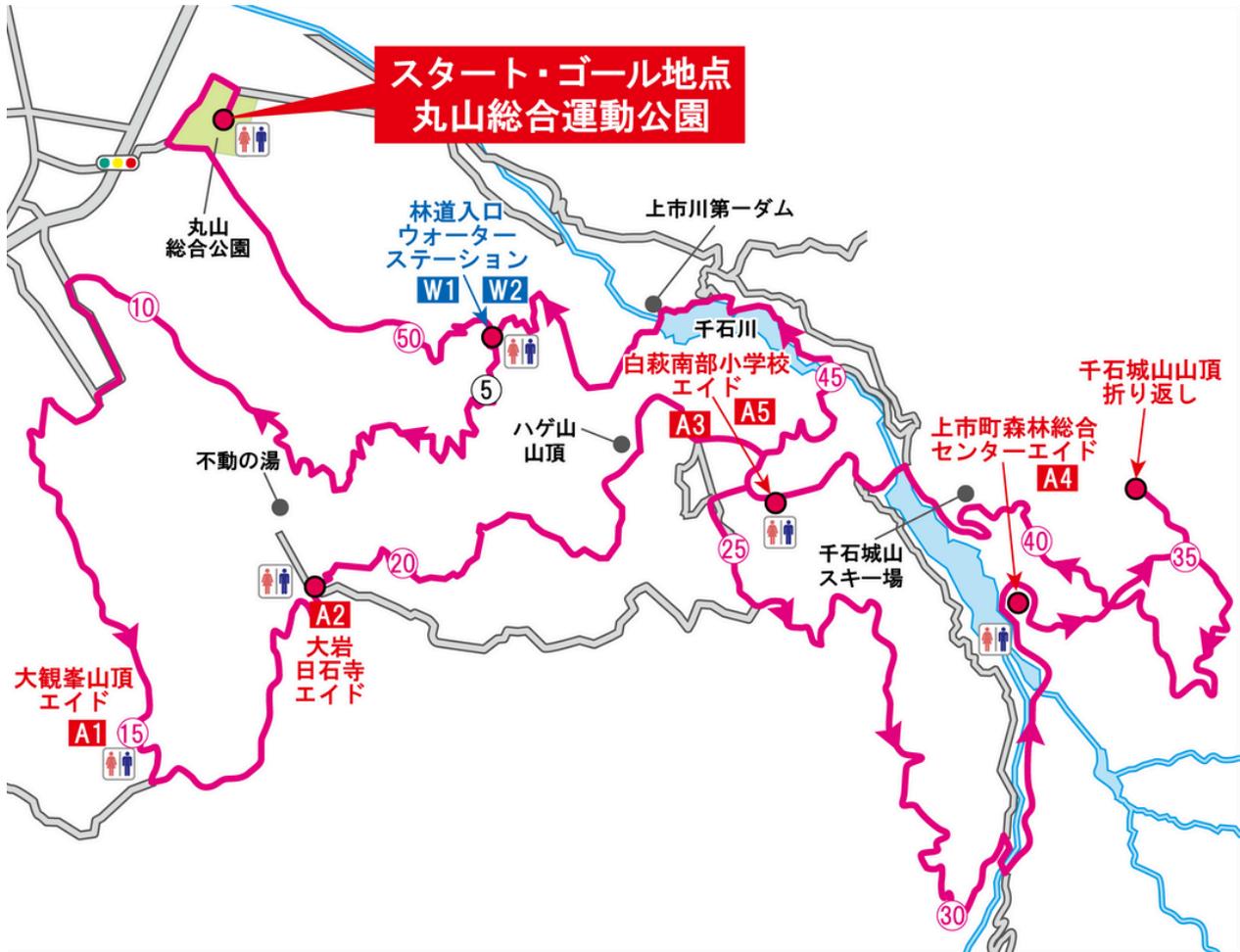
W1⇒11K⇒A1⇒A2⇒A3⇒A4⇒A5⇒W2

【ショートコース（24km）】：全4か所

W1⇒A2⇒A3⇒W2



ロングコース：制限時間11時間



W1 ウォーターステーション1

IK 城山の湧水（給水地点）

A1 大観峯山頂

A2 大岩日石寺
閉門…9：30

A3 白萩南部小学校
閉門…11：30

A4 上市町森林総合センター
閉門…13：00

A5 白萩南部小学校
閉門…15：00

W2 ウォーターステーション2

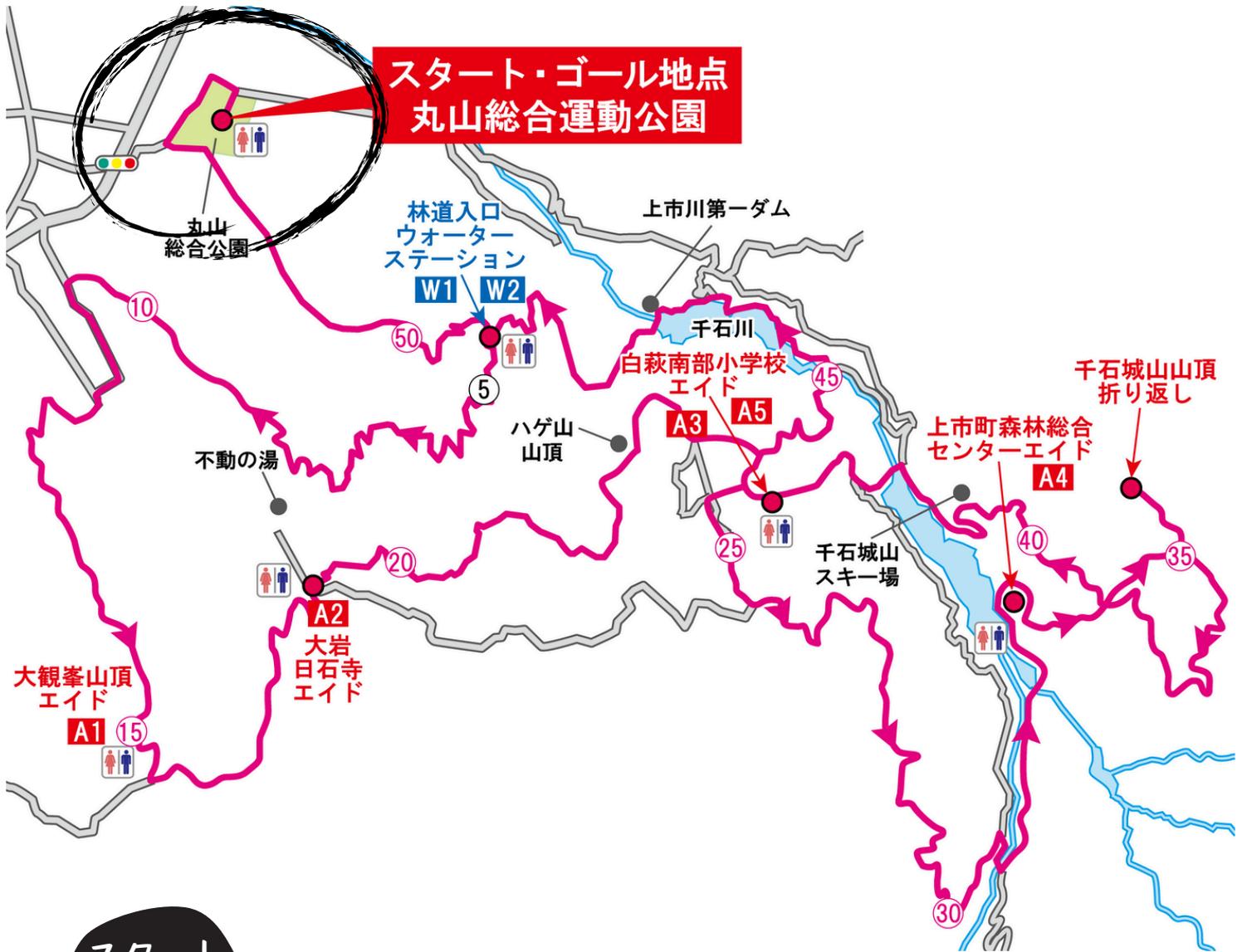
55km 累積標高 1,750m



【ロングコース
56km：高低差】



ロングコース：現在地

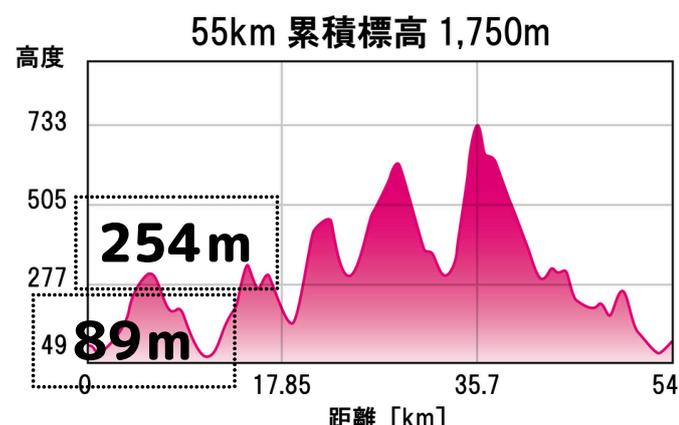


スタート
ゴール

スタート・ゴール (89m)

「ウォーターステーション1まで」：4.5km (25分～)

START ⇒ 農道 ⇒
舗装道路登り ⇒ 登りトレ
イル ⇒ 舗装道路登り ⇒
ウォーターステーション1



ロングコース：現在地

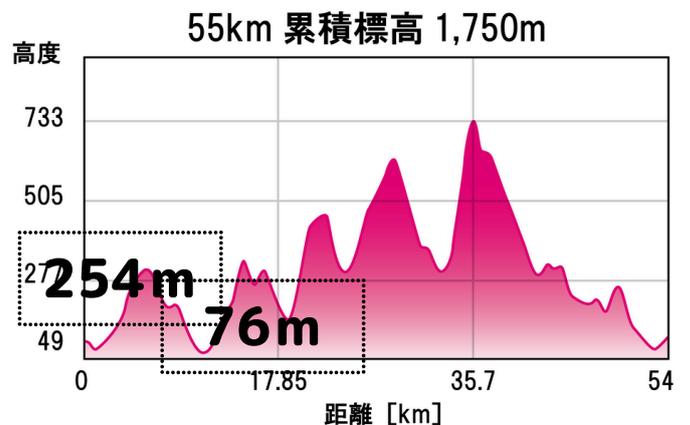


ウォーターステーション1 (254m)

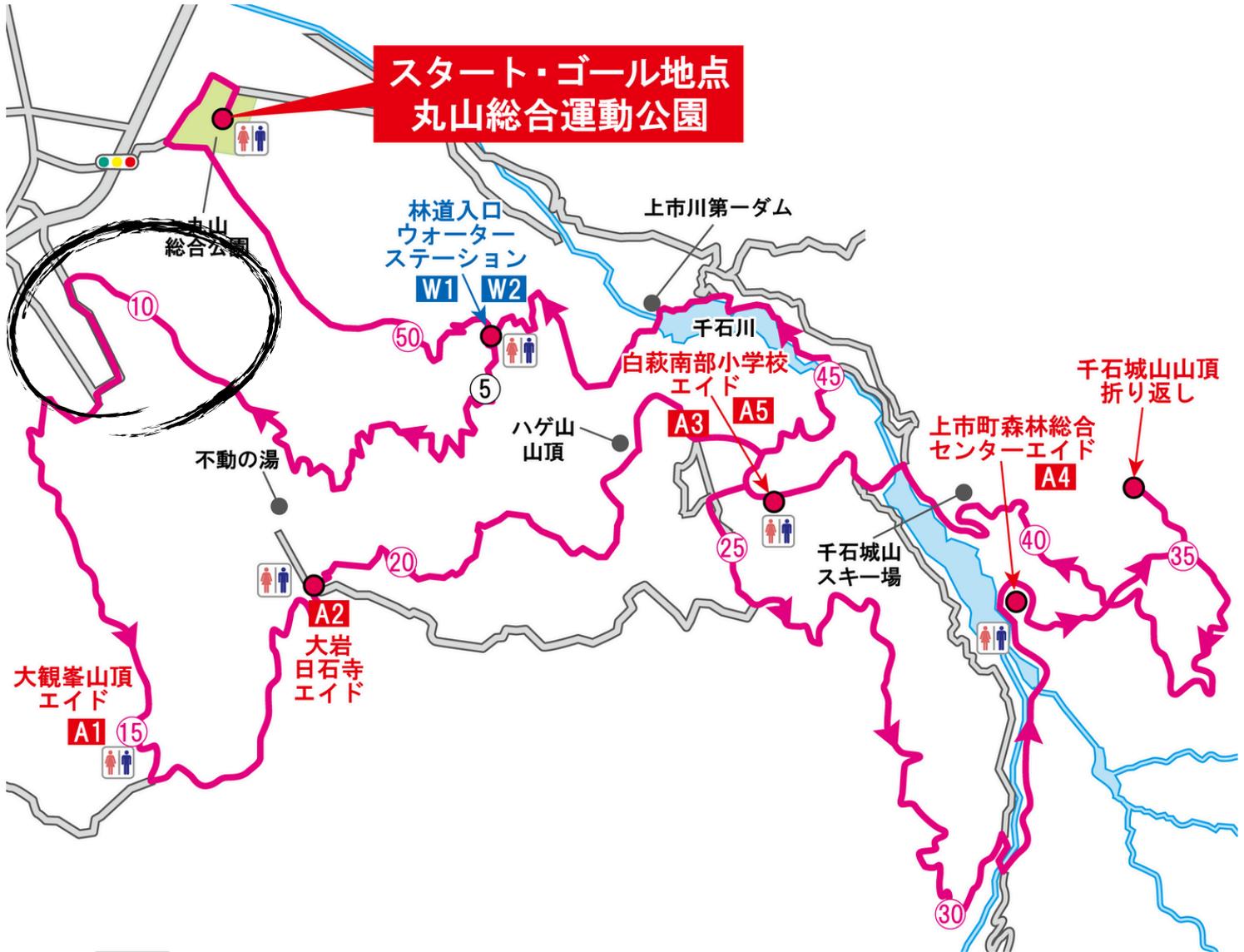
スタートから：4.5km地点

次の「**城山の湧水 (給水地点まで)**」：6.5km (30分～)

ここから舗装道路登り
⇒ 舗装道路下り ⇒
下り～フラット路面
(トレイル区間あり)



ロングコース：現在地



城山の湧水（給水地点）76m

スタートから：**11km地点**

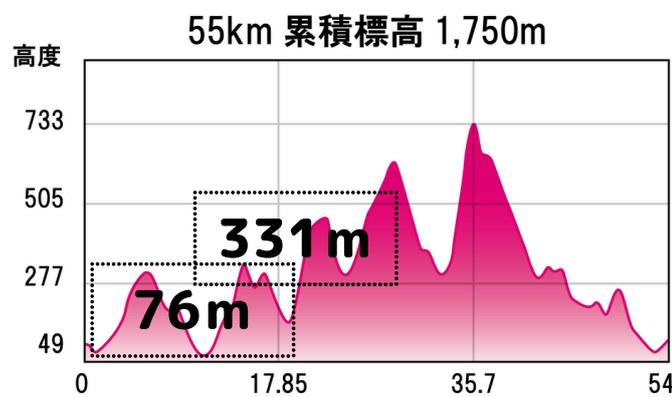
次の「**大観峯まで**」：4 km（25分～）

ここから

フラットトレイル区間⇒

登り舗装道路⇒

トレイル区間（林道）



ロングコース：現在地



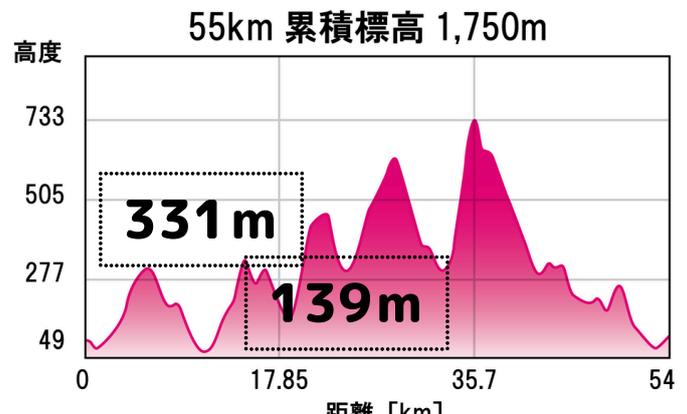
AI

大観峯 (331m)

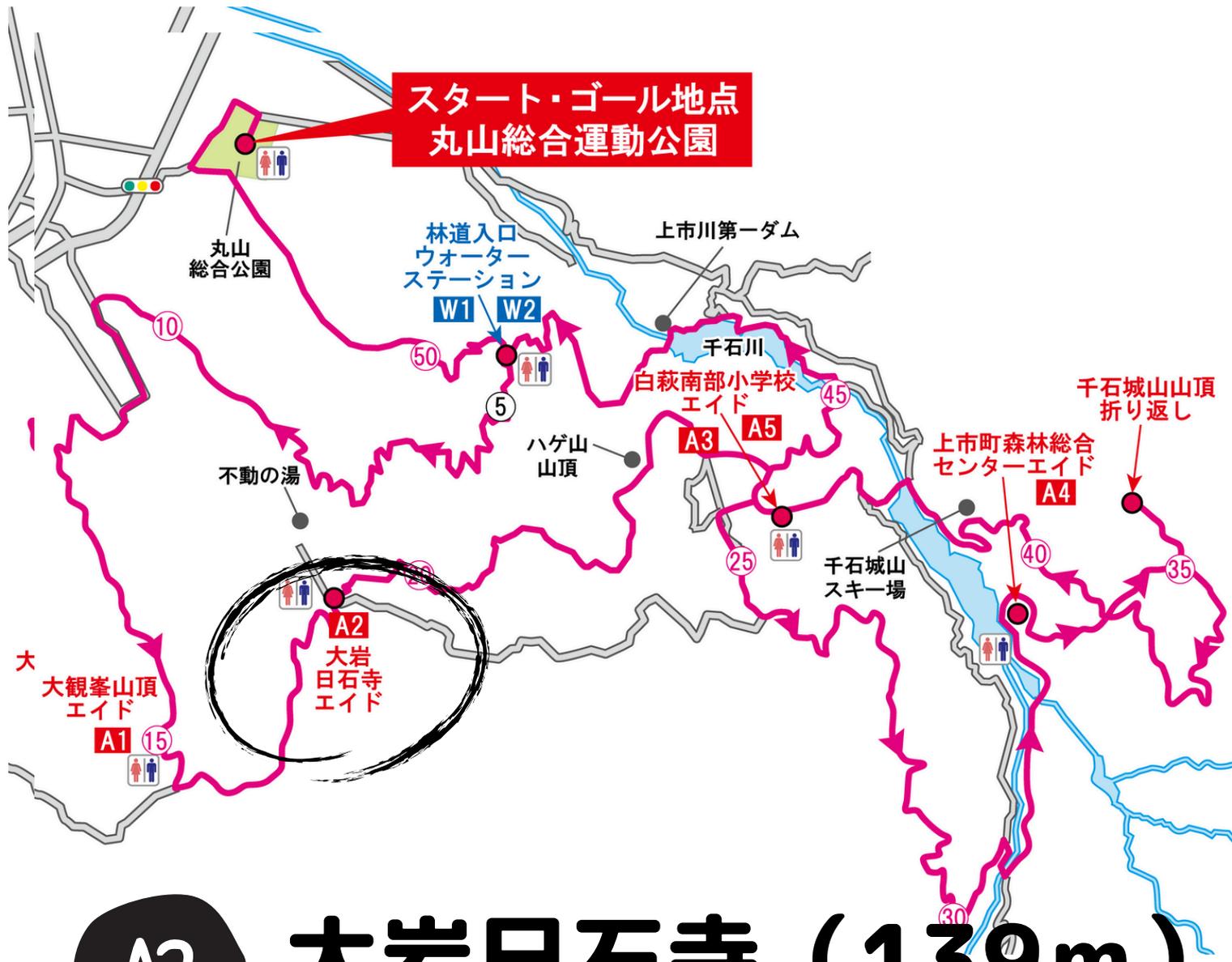
スタートから：15km地点

次の「大岩日石寺まで」：4 km (25分～) 関門…9：30

ここから
 フラットトレイル区間⇒
 登り舗装道路+
 トレイル区間 (林道) ⇒
大岩日石寺



ロングコース：現在地



A2 大岩日石寺 (139m)

スタートから：19km地点

次の「**白萩南部小学校まで**」：4.7km (50分～) **関門…11:30**

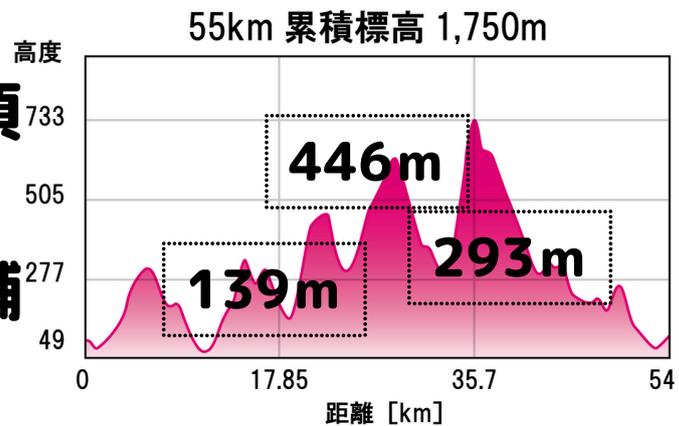
ここから

登りトレイル (林道) ⇒ 山頂

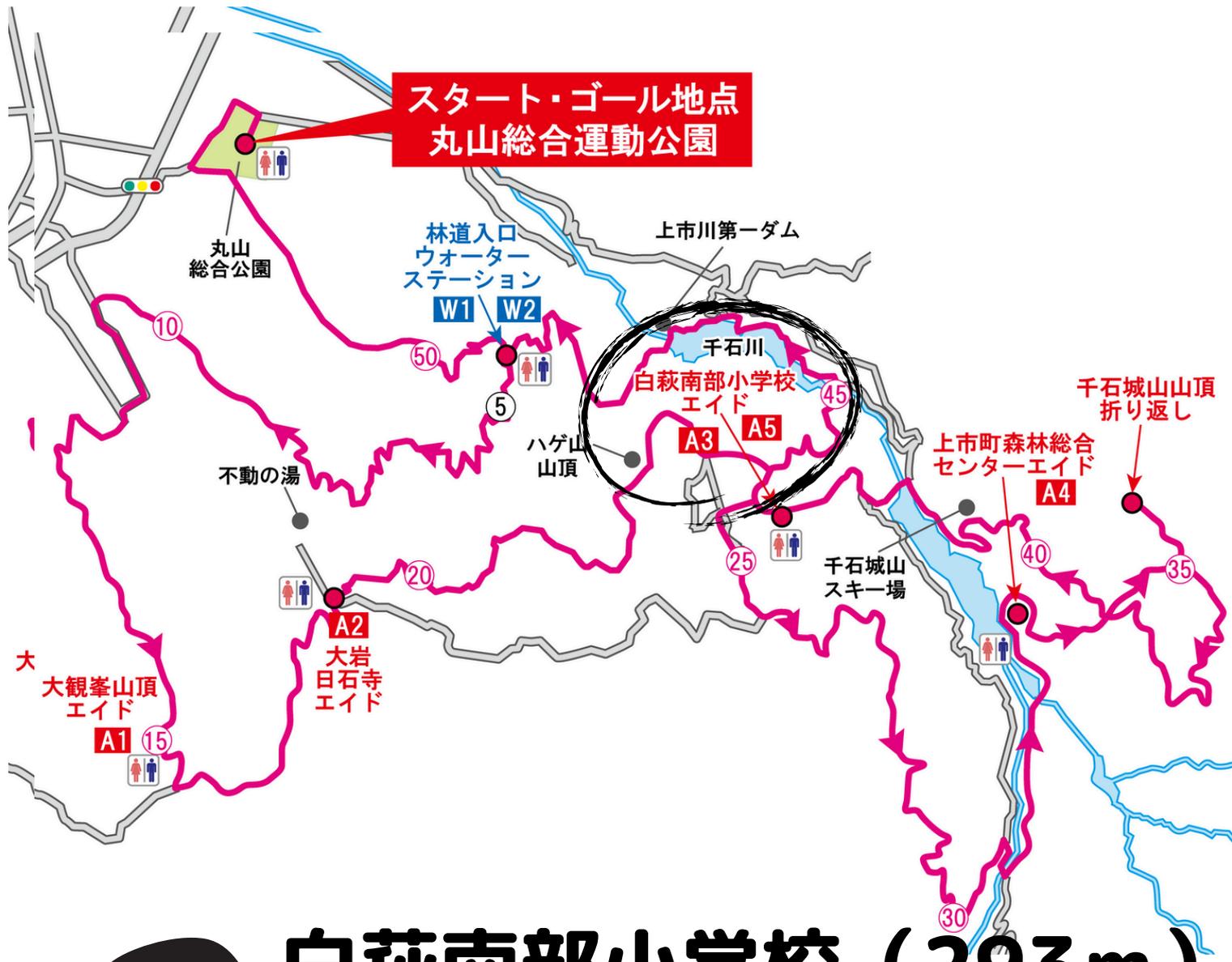
⇒ 下りトレイル (林道)

⇒ 登り舗装道路 ⇒ フラット舗

装道路 ⇒ **白萩南部小学校**



ロングコース：現在地



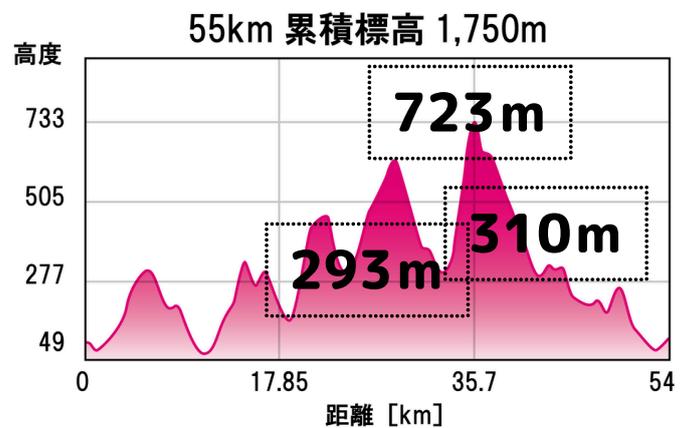
A3

白萩南部小学校 (293m)

スタートから：25.5km地点

次の「**上市町森林総合センターまで**」：9.6km (60分～) **関門…11:30**

ここから
 登り舗装道路+トレイル
 区間 (砂利道) ← **足場要
 注意 ⇒ 森林総合センター**



ロングコース：現在地



上市町森林総合センター (310m)

スタートから：35.1km地点

次の「**白萩南部小学校まで**」：10.1km (60分～) **関門…15:00**

ここから

舗装道路⇒登りトレイル⇒

下りトレイル⇒フラット舗

装道路⇒**白萩南部小学校**



ロングコース：現在地



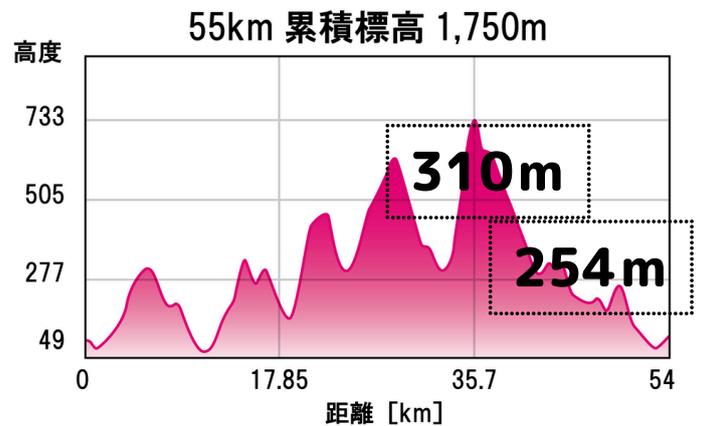
A5

白萩南部小学校 (310m)

スタートから：45km地点

次の「ウォーターステーション2まで」：10.1km (60分～)
ここから

下り舗装道路⇒フラット舗装道路⇒ラスボス(激坂トレイル)⇒登り舗装道路⇒ウォーターステーション2



ロングコース：現在地



ウォーターステーション2 (254m)

スタートから：50.5km地点

「FINISHまで」：4.6km (20分～)

ここから
下り舗装道路⇒
フラット舗装道路
⇒ **FINISH**

