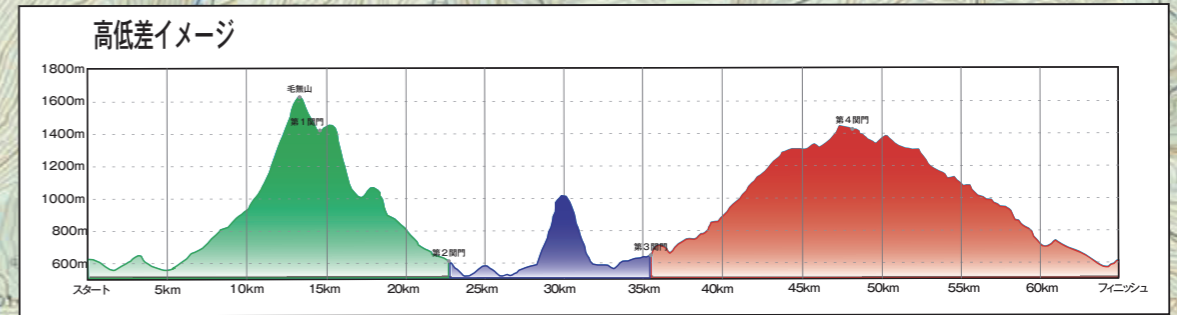


- 食べ物
- ドリンク
- トイレ
- リタイヤ
- リタイヤポイント
- C/P 通過チェックポイント
- AED AED設置場所



START/FINISH
 第2&第3関門
 オリンピック
 スポーツパーク

- 食べ物
- ドリンク
- トイレ
- リタイヤ
- C/P
- AED

夜間熊鈴
 禁止エリア

灯籠木峠
 C/P リタイヤ

65km セクション3

オリンピックスポーツパーク⇒ウサギコース⇒灯籠木峠⇒スタカ湖キャンプ場⇒やまびこ駅⇒花畑コース⇒白樺コース⇒スタカ湖⇒水芭蕉コース⇒湯の峰駅⇒灯籠木峠⇒野沢温泉村中心地⇒オリンピックスポーツパーク

スタカ湖
 キャンプ場
 AED

夜間熊鈴
 禁止エリア

第1&第4関門
 長坂 Gondola 山頂
 やまびこ駅

- 食べ物
- ドリンク
- トイレ
- リタイヤ
- C/P
- AED

65km セクション2
 37km セクション2
 14km

オリンピックスポーツパーク⇒北竜湖スキー場⇒北竜湖⇒小菅神社参道⇒小菅神社⇒オリンピックスポーツパーク

小菅神社
 C/P

65km セクション1
 37km セクション1

オリンピックスポーツパーク⇒野沢温泉村中心地⇒オリンピックスポーツパーク⇒赤滝登山道⇒毛無山山頂⇒風ごうろ⇒カモシカコース⇒スカイラインコース⇒タヌキコース⇒スカイラインコース⇒タヌキコース⇒オリンピックスポーツパーク

※赤字の区間(約5km)は
 ストック使用禁止です。
 他のランナーにぶつかる可能性も
 ありますので折りたんでザック
 などに収納してください。

赤滝登山
 道入り口
 リタイヤ

制限時間

65Km	スタート 7:00
	第1関門 11:00
	第2関門 13:00
	第3関門 16:00
	第4関門 22:00
	フィニッシュ 24:00
37Km	スタート 9:00
	第1関門 13:00
	第2関門 15:00
	フィニッシュ 18:30
14Km	スタート 10:00
	フィニッシュ 15:00

