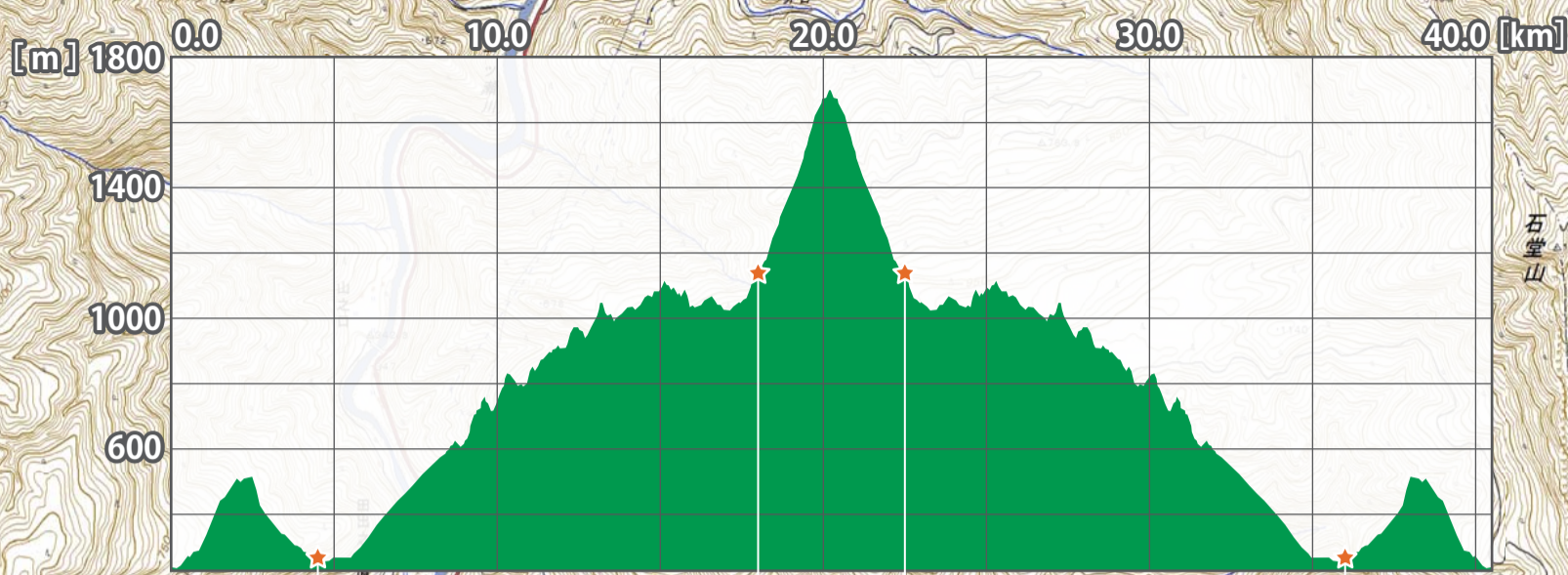
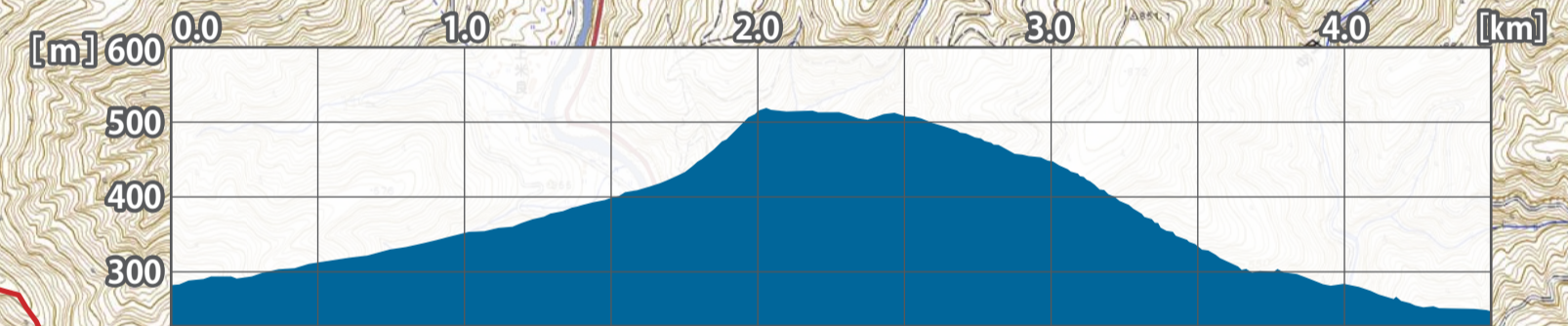
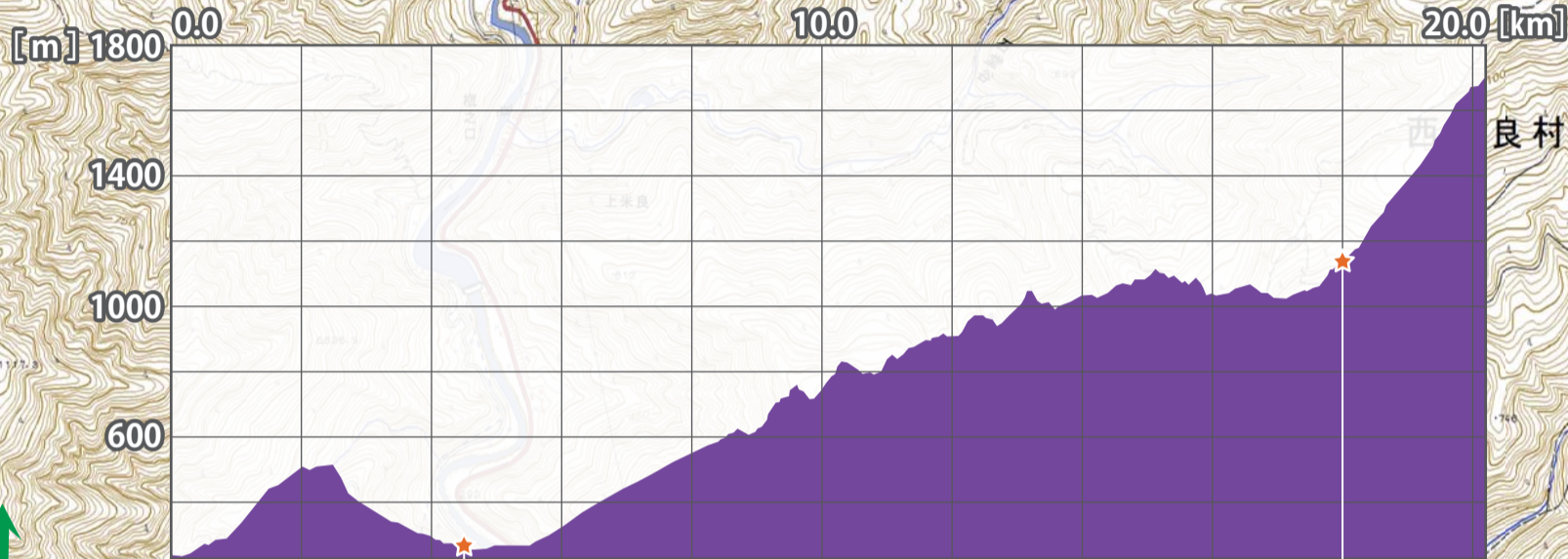


市房山山頂
 [折り返し] 20.25km地点
 [Vertical] FINISH (13:30)



市房山避難小屋
 A2 第1関門 (12:00)
 [往路] 18km地点
 A3 第2関門 (13:45)
 [復路] 22.5km地点
 A2 関門 (12:15)
 18km地点



竹原地区公民館
 A1 [往路] 4.5km地点
 A4 第3関門 (16:00)
 [復路] 36km地点
 A1 4.5km地点
 [Short] START (10:00)

村所バス停
 [Long] START (8:00)
 [Long] FINISH (17:00)
 [Vertical] START (8:30)
 [Short] FINISH

■ロング… 距離 40.5km / 累積標高 3,164m / 制限時間 9時間
 ■バーティカル… 距離 20.2km / 累積標高 2,360m / 制限時間 5時間
 ■ショート… 距離 4.5km / 累積標高 260m / 制限時間 なし

← ロングコース往路
 ← バージカルコース
 ← ロングコース復路
 ← ショートコース