

第4回 多良の森トレイルランニングコースマップ

■ 修験者コース 距離：約 40km / 累積標高：約 3,400m
■ フォレストコース 距離：約 19km / 累積標高：約 1,460m

- 《コース標記》
- + = 救護
 - ♂ ♀ = トイレ
 - P** = 駐車場
 - ♻️ = リタイア受付
 - 🍴 = フード
 - 🥤 = ドリンク

