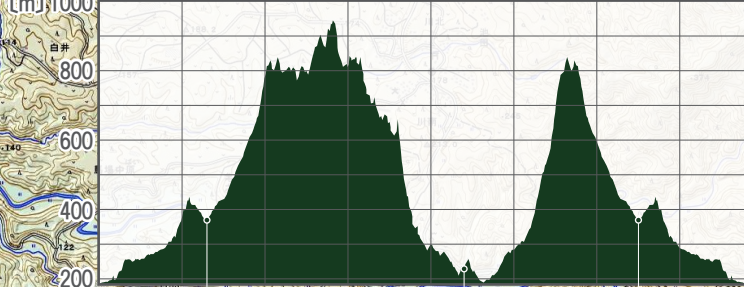


ロング 距離:約39km 累積標高:約2,700m 制限時間:9時間

ミドル 距離:約20.6km 累積標高:約1,190m 制限時間:6時間

ショート 距離:約13km 累積標高:約540m 制限時間:4時間

0 5.0 10.0 15.0 20.0 25.0 30.0 35.0 [km]



AS1

AS2

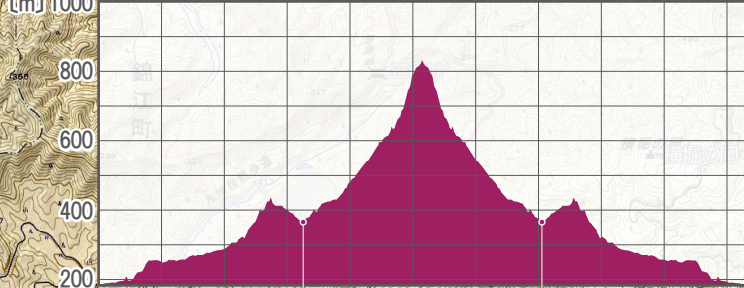
AS3



半ヶ石

AS2 22.1km/関門時刻 12:50

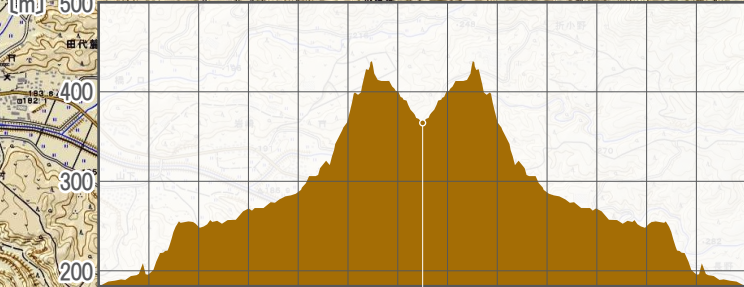
0 10.0 20.0 [km]



AS1

AS2

0 5.0 10.0 [km]



折返し



花瀬自然公園

START 7:30 / FINISH 16:30

START 7:45 / FINISH 14:00

START 8:00 / FINISH 12:00



新田峠

AS1 6.5km/関門時刻 8:30

AS3 32.5km/関門時刻 15:10

AS1 6.5km

AS2 14.1km

折返し 6.5km

荒西山

折返し 10.3km

1:38000

0m 500m 1000m 1500m 2000m 2500m 3000m