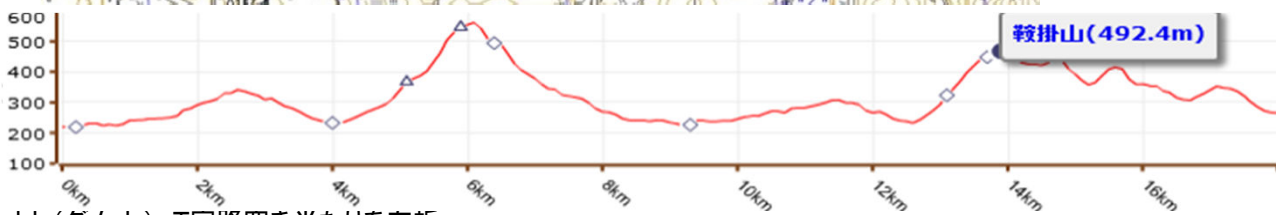


# 宇都宮トレイルラン2013 新ミドルコース(決定)



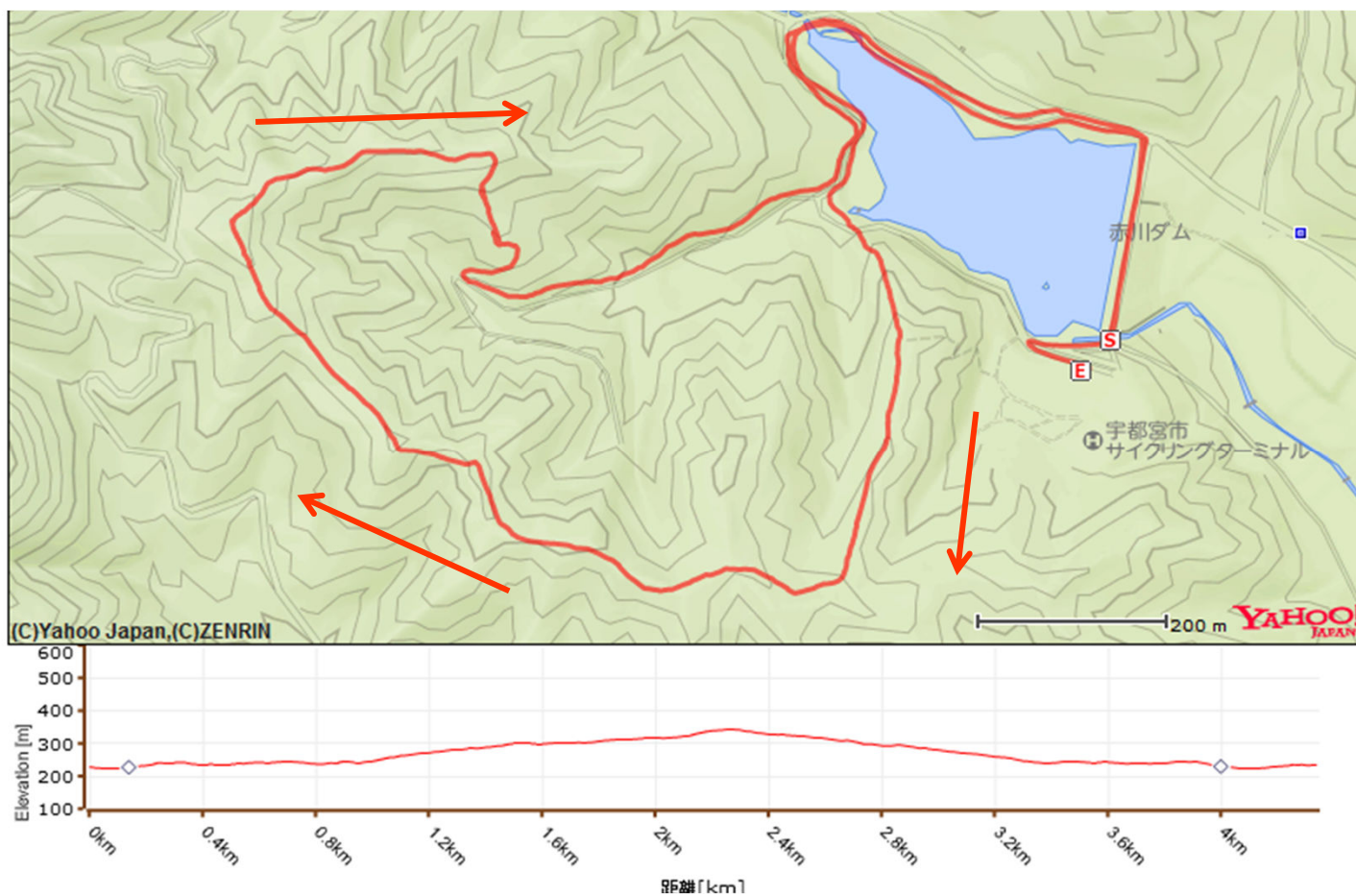
- ①スタートし(ダム上)、T字路突き当たりを左折。
- ②そのまま直進し、途中Y字路を釣り堀のほうへ左折し、自転車のジャパンカップコースを走ります。
- ③ジャパンカップコース最高地点T字路は直進で急な下りに入ります。ロード下りが膳棚駐車場まで続きます。  
膳棚駐車場手前を右に入り坊主山～古賀志山の登り
- ④古賀志山頂より富士見峠、水場を経由して赤川ダムへ。ダム突き当たりは右折。
- ⑤再度スタート地点を通り(周回チェックあり)T字路突き当たりを左折。そのまま直進し鞍掛山へ。
- ⑥鞍掛山入口まで、ロードを走り、鞍掛神社入口からトレイルへ。
- ⑦大岩～鞍掛山経由し、再度車道との交差点へ出る。車道に一度出ても直進でトレイルへ。
- ⑧赤川ダム下の道路に出て、ダム上直進しサイクリングターミナル前芝生広場がゴール。

## 新ショートコース(決定)は、鞍掛山のみ

- ①スタートし、T字路突き当たりを左折。
  - ②そのまま直進し鞍掛山へ。
- 上記ミドルコース⑥～⑧同様。

# 宇都宮トレイルラン2013 ビギナーコース

(昨年までのキッズコースと同様です)



- ①スタートし(ダム上)、突き当たりを左折。
- ②ダム湖畔の道を通り、ダム北の橋を渡って左折。そのまま湖畔を走り、水道を過ぎたところから右に登りトレイルへ。
- ③ジャパンカップコース最高地点のアスファルトが下に見えるところがビギナーコース最高地点。そこから右に下る。
- ④下りの途中で林道(ロード)に出る。林道を下りダムに突き当たる。
- ⑤ダム突き当たりは左折。その後スタートからの道を逆走しゴールはサイクリングターミナル前芝生広場。