

【試走される皆さまへ】

- 山ではお会いした方に挨拶をするのが基本です。マナーをお守りのうえ、自然を愛するものとお気持ちよく山を楽しめるよう配慮しましょう。
- 登山者を抜かす際にはスピードを落とし、安全を確認し、挨拶&声かけをしてから抜かしましょう。
- 山では、登りの方が優先です。登ってくる方がいたらすれ違いできる場所で待ち道を譲りましょう。
- 動植物は持ち帰らないようにしましょう。また、植物を踏まないよう配慮しましょう。
- ゴミは必ずお持ち帰りください。また、トイレの際は携行用トイレを使用しティッシュなども持ち帰りましょう。
- 軽装での試走は大変危険です。防寒具・雨具・飲料・補給食・最低限の救急用品等を携行し安全対策を自己責任にて各自お願いします。



* ショートは
①スタート→⑫がゴール
となります。



【ミドル】
 最高点の標高：565m
 最低点の標高：221m
 累積標高(上り)：986m
 累積標高(下り)：980m

【ショート】
 最高点の標高：521m
 最低点の標高：225m
 累積標高(上り)：410m
 累積標高(下り)：405m

ミドルGOAL
17.01km

コースマップは
WEBサイトも
ぜひ御確認ください↓
(QR読取で御確認も可)

