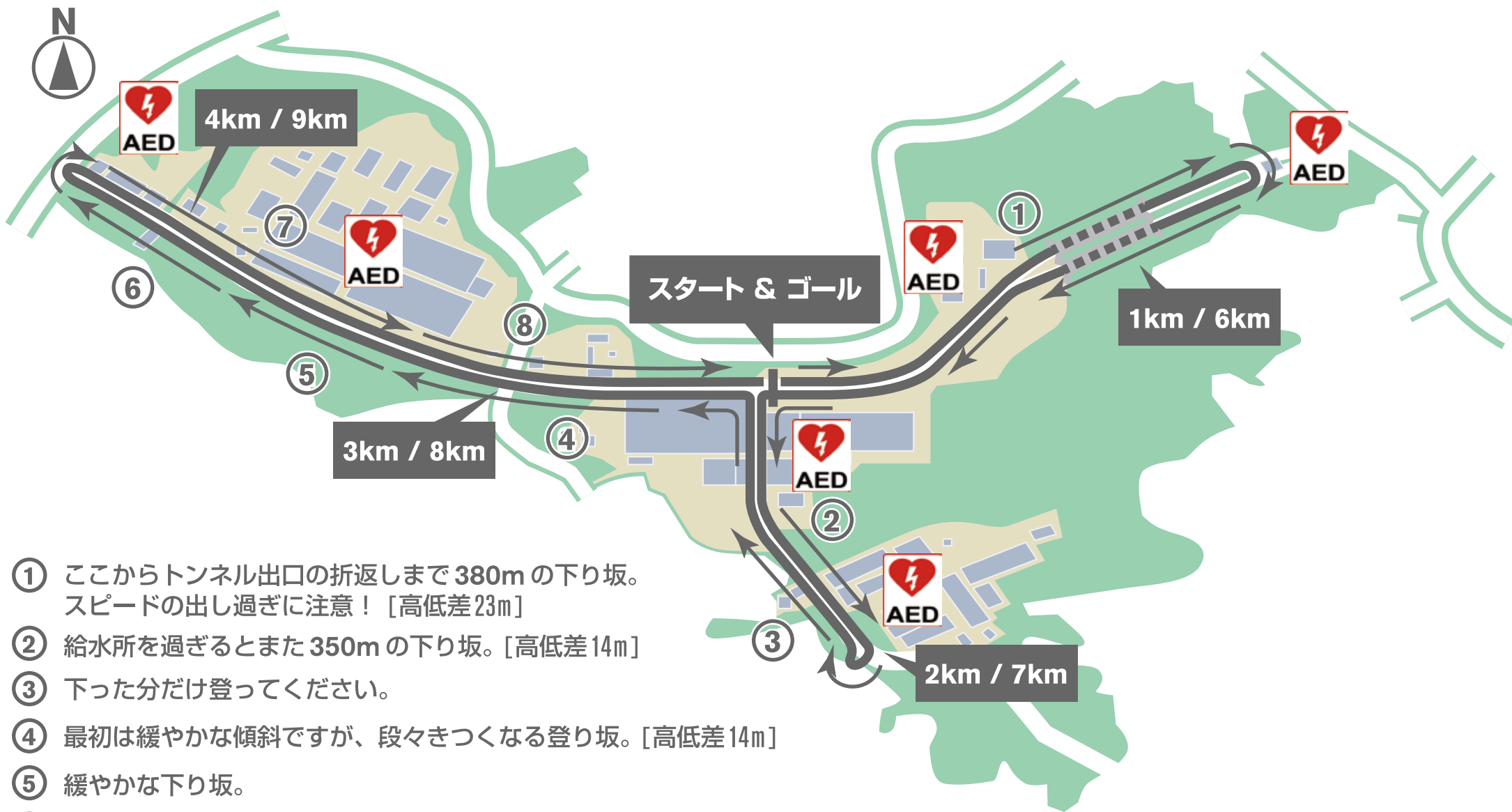


コースマップ 5km / 10km



- ① ここからトンネル出口の折返しまで380mの下り坂。スピードの出し過ぎに注意！ [高低差23m]
- ② 給水所を過ぎるとまた350mの下り坂。 [高低差14m]
- ③ 下った分だけ登ってください。
- ④ 最初は緩やかな傾斜ですが、段々きつくなる登り坂。 [高低差14m]
- ⑤ 緩やかな下り坂。
- ⑥ 折返しまでの350mまたまた一気に下ります。 [高低差15.7m]
- ⑦ 下った分だけ登ってください。
- ⑧ 登り切れば後は下るだけラストスパート!!