

ふどうの森トレイルラン コースマップ

[9km, 3km コース]

神秘のパワースポットを駆け抜けよう！

○ △ : チェックポイント (4 か所) ● : 主な分岐点
(ゴール付近の拡大図は 44km, 31km, 22km コースのマップを参照願います。)

累積標高差: (9km コース) 約 800m、(3km コース) 約 150m

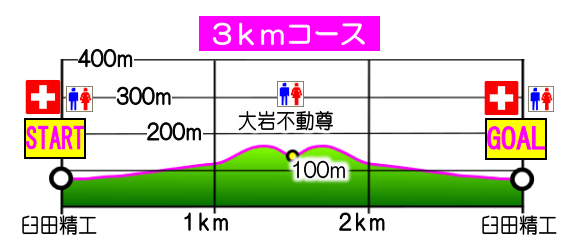
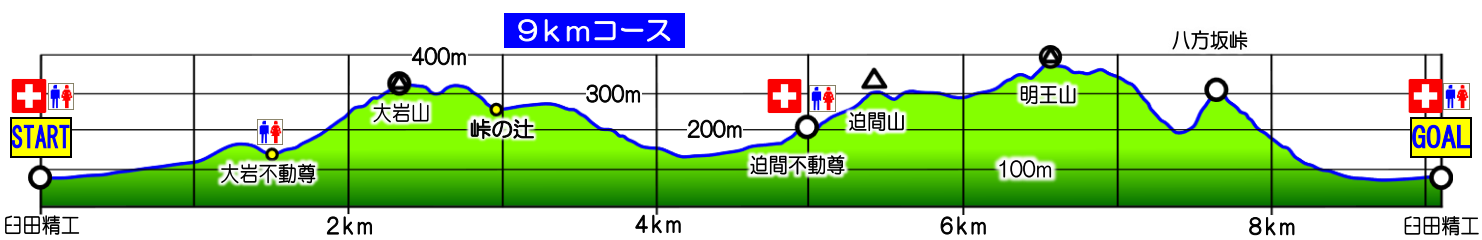
- 9kmコース: 青コース1周
- 3kmコース: ピンクコース

- ♿ : トイレ
- ☒ : エイドステーション



制限時間
 ④9kmコース GOAL 13 : 40
 ⑤3kmコース GOAL 12 : 30

CP(関門) 制限時間
 迫間不動尊
 ④9kmコース 12 : 00



ふどうの森トレイルラン コースマップ [44km, 31km, 22km コース]

神秘のパワースポットを駆け抜けよう!

○△:チェックポイント(8か所) ●:主な分岐点
 累積標高差(1周):(44km,22kmコース共通)約1,700m
 (31kmコースは22kmコース+9kmコース)

●44 kmコース:赤コース2周 ●22 kmコース:赤コース1周
 ●31 kmコース:赤コース1周+青コース1周
 ♀♂:トイレ 🇨🇷:エイドステーション

GOAL 地点制限時間

①44kmコース 1周目 10:30
 2周目 GOAL 13:40
 ②31kmコース 1周目 11:10
 2周目 GOAL 13:40
 ③22kmコース GOAL 14:00

CP(関門) 制限時間

迫間不動尊

①44kmコース 2周目 11:40
 ②31kmコース 2周目 12:40
 ③22kmコース 12:00

44 kmコース(赤コース2周), 31 kmコース(赤コース1周+青コース1周), 22 kmコース(赤コース1周)
 31 kmコースの赤コース1周後の残り「+青コース」1周分の標高グラフは④の9kmコースを参考にしてください。

