

コース紹介



往路		復路	
①→②	なだらかな上り 約7KM	⑤→④	瓶駐車場まで急こう配上り 以降軽いアップダウン 約9KM
②→③	急こう配上り約 約5KM	④→③	なだらかな下り 約6KM
③→④	なだらかな上り 約6KM	③→②	急な下り 約5KM
④→⑤	瓶駐車場まで軽いアップダウン 以降下り 約9KM	②→①	なだらかな下り 約7KM

1、ロングコース(①→②→④→①)

①一の谷10:00スタート。④山荘しらさで折り返し①ゴール。

2、ショートコース(②→④→②)

②寒風茶屋前10:00スタート。④山荘しらさで折り返し②ゴール。