●コースについて（約10km）

【スタート】三宅村湯舟グラウンド（神着）→三ノ宮林道→土佐林道→雄山環状道路→火の山峠→椎取神社→ひょうたん山→三七山【ゴール】

❶火の山峠 ※ベンガン体験開催場所

❷椎取神社

❸ひょうたん山

❹三七山（さんしちやま）