



★制限時間

ロング：5時間  
(最終ウェーブスタート時刻から)  
ショート：4時間30分  
(最終ウェーブスタート時刻から)

★関門について

ロングコースのみ分岐点関門をスタート、  
3時間(12時30分)までに通過できない選手は  
ショートコースに誘導されます。

スタート・フィニッシュ  
小室浅間神社

分岐関門所

ロングコースと  
ショートコース  
の分岐

☒ = 給水所(3ヶ所)

※給水準備は各自しっかりと確保  
すること!

ショートコース 約15km 点線  
ロングコース 約21km 実線

コース内には、360度の眺望を有する  
杓子山山頂、正面には富士山、後方には  
三つ峠、南アルプス、  
山中湖のかなたには、相模湾(江の島)  
も望めます。