



ロング 21km / 制限時間 7時間

ショート 12km / 制限時間 4時間 30分

経ヶ岳
▲2296m

折り返し
経ヶ岳山頂

標高 2296m / 距離 10km

黒沢山分岐 標高 2040m / 距離 8.3km

9合目手前分岐

関門 15:00

ロング: スタートから4時間30分

標高 2200m
往路 9km / 復路 11km

中尾ルート登山口 標高 1120m / 距離 5.5km

1A

大泉所ダム分岐
第1エイド

標高 1030m / 距離 4.2km

4合目分岐

標高 1400m
ロング 15km / ショート 6km

仲仙寺
第2エイド

2A

標高 990m
ロング 17km / ショート 8.3km

標高 800m

START/GOAL
信州大芝高原

ゴール制限時間 17:30
ロング: スタートから7時間
ショート: スタートから4時間30分

高低図

