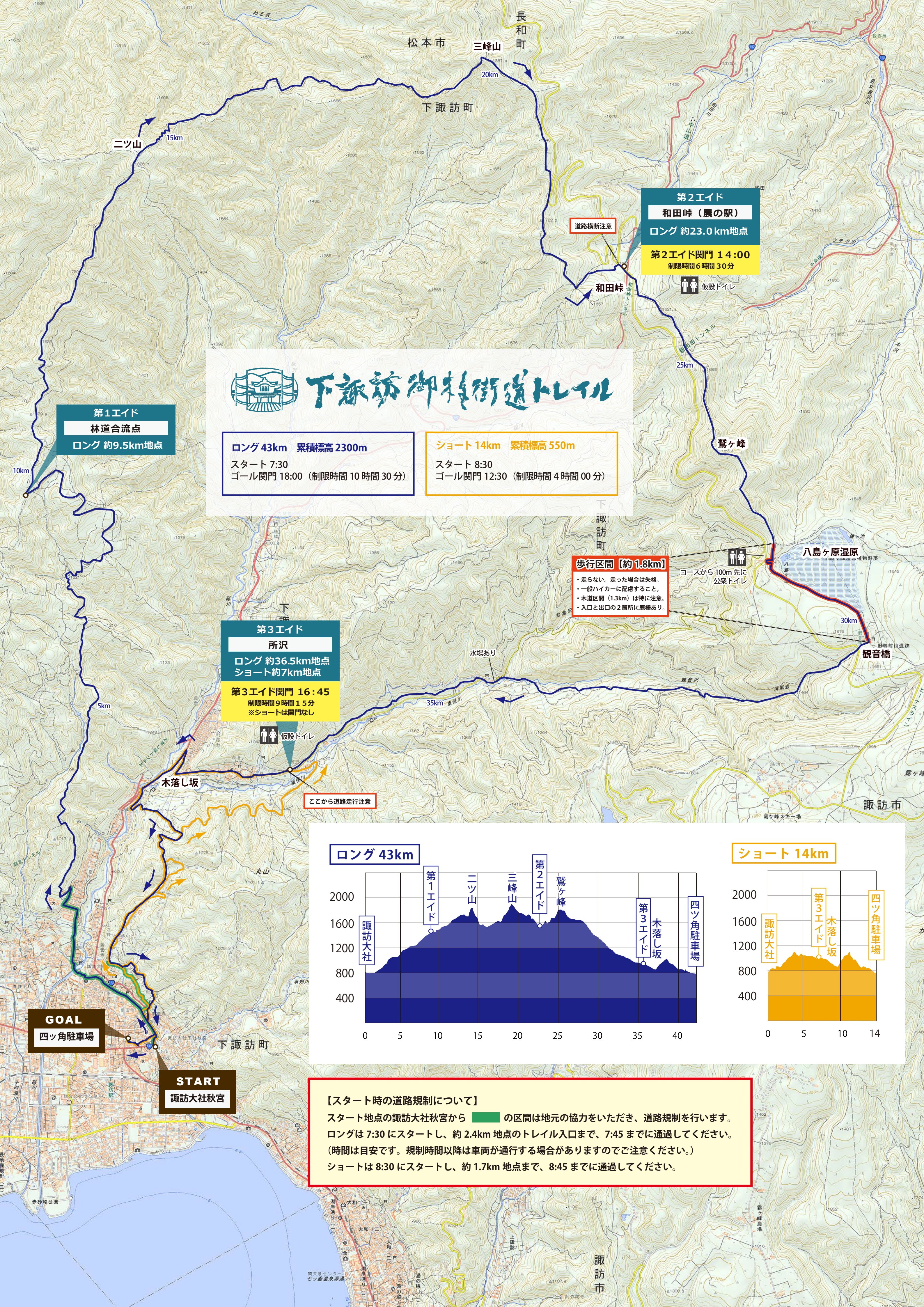




下諏訪御杖街道トレイル

ロング 43km 累積標高 2300m
スタート 7:30
ゴール関門 18:00 (制限時間 10 時間 30 分)

ショート 14km 累積標高 550m
スタート 8:30
ゴール関門 12:30 (制限時間 4 時間 00 分)

第2エイド
和田峠 (農の駅)
ロング 約23.0km地点
第2エイド関門 14:00
制限時間 6 時間 30 分



仮設トイレ

道路横断注意

歩行区間【約1.8km】

- ・走らない。走った場合は失格。
- ・一般ハイカーに配慮すること。
- ・木道区間 (1.3km) は特に注意。
- ・入口と出口の2箇所に鹿柵あり。

コースから100m先に
公衆トイレ

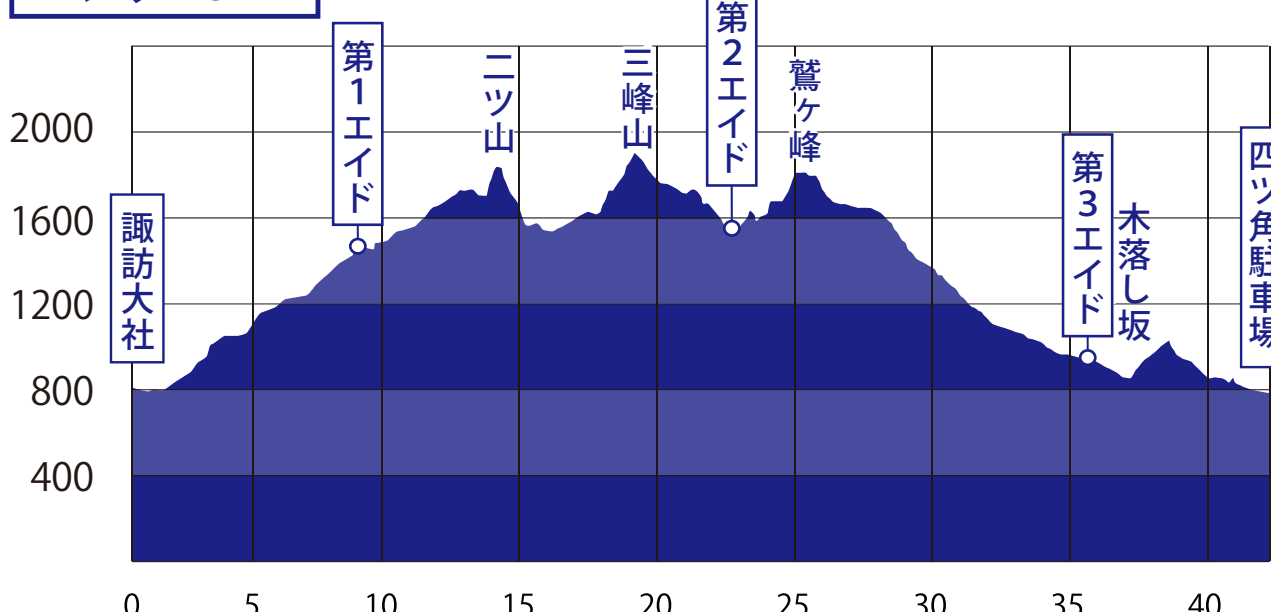
第3エイド
所沢
ロング 約36.5km地点
ショート約7km地点
第3エイド関門 16:45
制限時間 9 時間 1 5 分
※ショートは関門なし



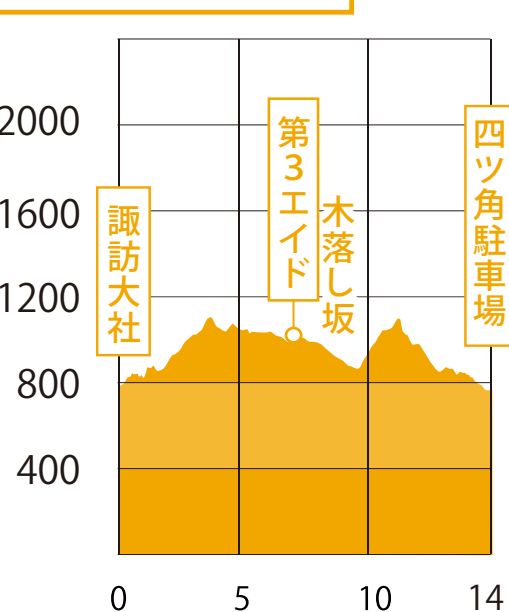
仮設トイレ

ここから道路走行注意

ロング 43km



ショート 14km



GOAL

四ツ角駐車場

START

諏訪大社秋宮

【スタート時の道路規制について】

スタート地点の諏訪大社秋宮から 緑色の区間は地元の協力をいただき、道路規制を行います。
ロングは 7:30 にスタートし、約 2.4km 地点のトレイル入口まで、7:45 までに通過してください。
(時間は目安です。規制時間以降は車両が通行する場合がありますのでご注意ください。)
ショートは 8:30 にスタートし、約 1.7km 地点まで、8:45 までに通過してください。