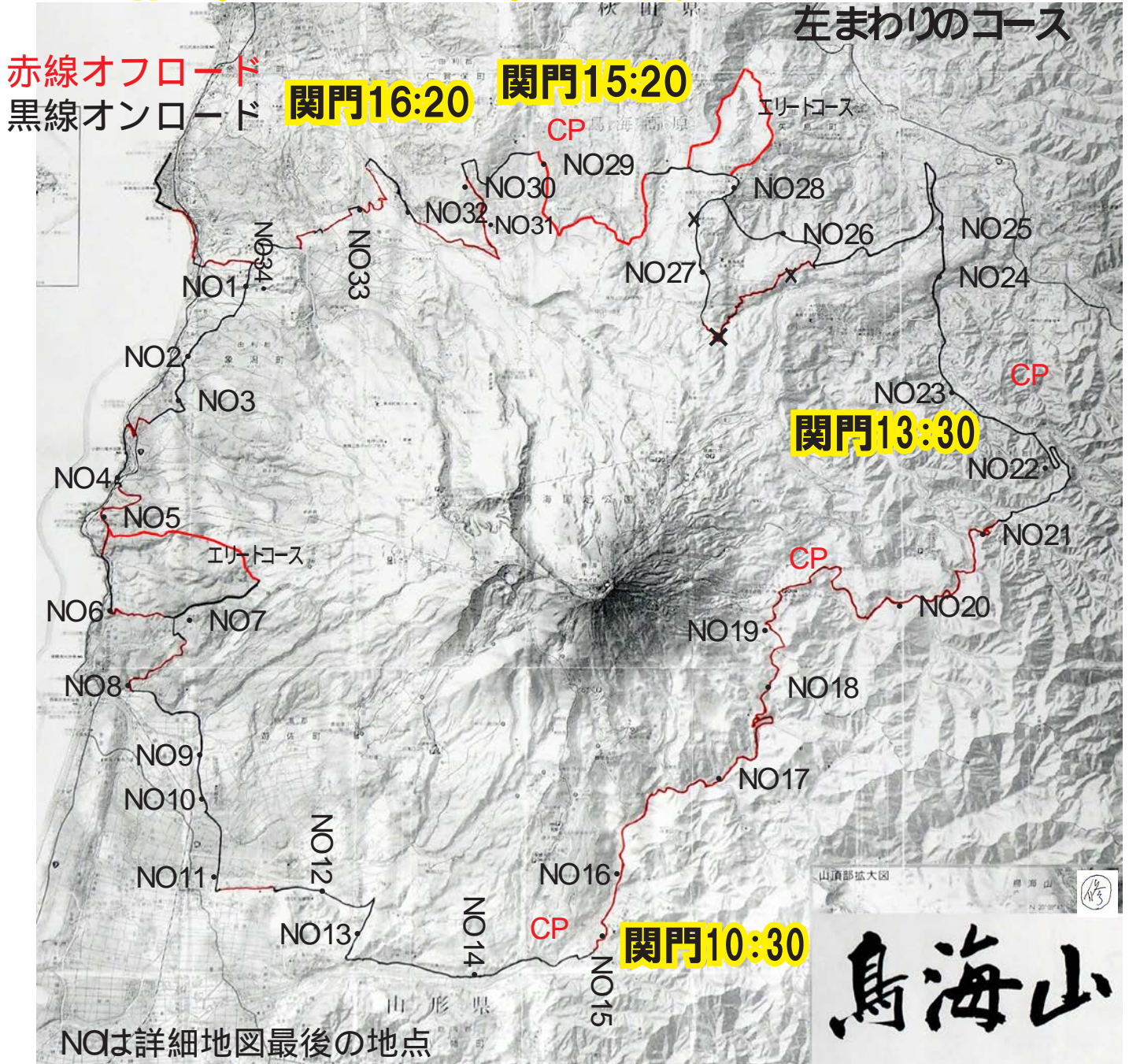


鳥海山グルっと一周MIBコース図

※各CP(チェックポイント)では、自分チェックしてください。



「にかほっと」(道の駅)前
5:30 160K(在りート含)スタート
6:00 100Kバス発車
9:30 60Kバス発車
遊佐AD約40K地点)
(バナナ、鳥海氷河水、果物他)
玉簾の滝AD(約60K地点) CP
8:00 100K スタート
10:30 160K関門
おにぎり、鳥海氷河水、バナナ他)
大清水公園AD(約80K地点) CP
(ミルクパン、鳥海氷河水、バナナ
自然水)

直根出張所AD約100K地点) CP
11:30 60Kスタート
13:30 160K、100K関門
(そば、うどん、鳥海氷河水、バナナ他)
上坂会館AD(130K地点) CP
15:20 全種目関門
(ジャージー牛乳、鳥海氷河水、バナナ他)

最終関門 採石場入口 16:20

ゴール 制限時間 17:30
山形名物「芋煮」平田牧場三元豚使用
完走証有り