

場所		番号	距離	AD、関門間の距離	関門 (出発時間)
にかほっと (120Kスタート 6:00)	田中建設	①	9		
田中建設	奈曾川堰堤上	②	8		
奈曾川堰堤上	小出発電所	③	10		
小出発電所	菅谷地出口	⑤	10		
	(発電所→導水路) 6K	④			
	(導水路→菅谷地出口) 4K	⑤			
菅谷地出口	ひばり荘AD(標高531.1m)	⑥	3	40	
ひばり荘(標高531.1m) (80Kスタート 9:00)	孫七山出口	⑦	10		11:00
孫七山出口	黒森第二貯水池	⑧	8		
黒森第二貯水池	屋敷地区の橋	⑨	8		
屋敷地区の橋	南由利原AD	⑩	9	35	
南由利原AD	熊野沢林道入り口	⑪	7		13:20
熊野沢林道入り口	上坂会館AD	⑫	10	17	
上坂会館AD	導水路	④	7		14:50
導水路	遊佐碎石	⑬	7	14	
遊佐碎石	風車十字路	⑭	8		15:50
風車十字路	ゴール	G	6	28	17:00
通算距離			120		

