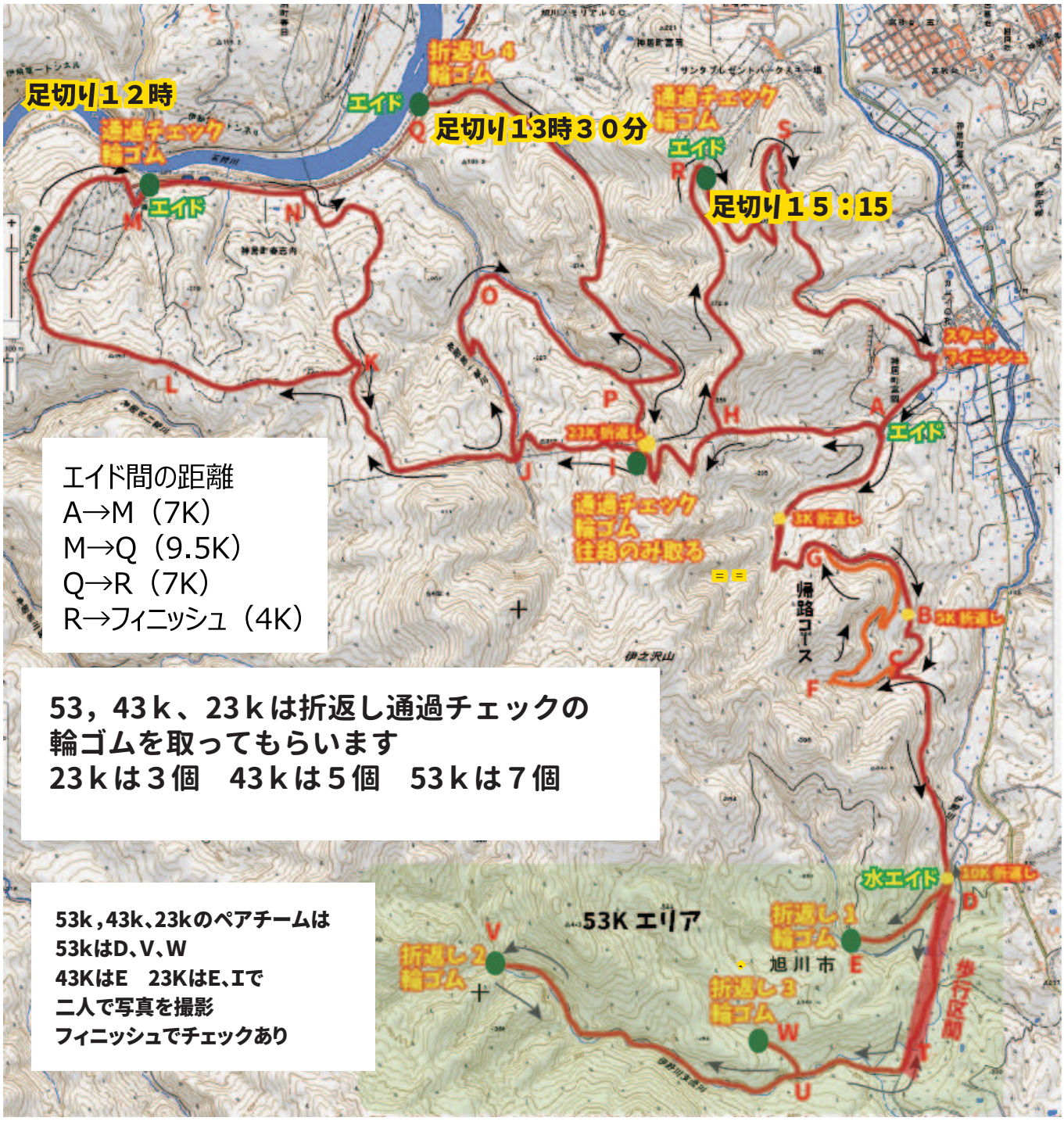
カムイの杜トレイルラン　コースマップ

53，43，23ｋに出る方はコースが複雑なためマップ持参を推奨します



43K

スタート-A-B-C-D（10ｋ折返し）-E-D-C（往路とは違う道）-G-A　Aで左折
-H-I-J-K-L－M（エイド）-N-K-J-O-P-Q（エイドで折返し）P-I-H-R-S-ゴール

43K足切り時間設定　Mポイントエイドで12：00　Qポイントエイドで13：30

23K

スタート-A-B-C-D（10ｋ折返し）-E-D-C（往路とは違う道）-G-A（43K、23Kのみ左折）
-H-R-S-ゴール

10ｋ

スタート-A-B-C-D（10ｋ折返し）-C-B-A-ゴール

5ｋ

スタート-A-B-A-ゴール

53K

43K コースを進み D ポイントから T（歩行区間）V と W に進み T に戻り歩行区間を D まで移動
それ以降は 43K と同じコースとなります