

	スタートからの距離	区間距離	標高	1キロ当たりの高さ(m)	
第一関門まで	START	-0.5	290		
	平丸	1.3	390	56	
	分岐右折	2.26	0.96	650	271
	青根中	4.21	1.95	450	-103
	音久和分岐	5.83	1.62	450	0
	神の川キャンプ場	8.34	2.51	400	-20
	立石建設	11.19	2.85	500	35
	鐘撞山	12.59	1.4	900	286
	県堺尾根分岐	15.09	2.5	1280	152
	神の川ヒュッテ	18.59	3.5	580	-200
第二関門まで	日陰沢源頭	20.89	2.3	1000	183
	犬越路トンネル	22.22	1.33	960	-30
	広河原	26.82	4.6	780	-39
	神の川園地	29.42	2.6	610	-65
第一関門以降	風巻の頭	31.8	2.38	1077	196
	袖平山	34.53	2.73	1432	130
	姫次	35.24	0.71	1433	1
	避難小屋	37.54	2.3	1210	-97
	平丸分岐	39.24	1.7	1200	-6
	平丸	42.8	3.56	390	-228
	GOAL	44.24	1.44	290	-69

目標タイム			休憩時間	
区間タイム	1キロ当たりの時間(分)	通過時間		
1:37			7:00	
	12	6.5	7:12	
	30	30	7:42	
	10	5	7:52	
	10	6	8:02	
	15	6	8:17	
	20	7	8:37	3
2:20	45	32	9:25	
	50	20	10:15	
	45	13	11:00	5
1:50	55	24	12:00	
	10	7.5	12:10	
	30	6.5	12:40	
	15	6	12:55	10
2:30	65	28	14:10	5
	65	24	15:20	5
	10	14	15:35	5
1:20	20	8.5	16:00	
	20	11.5	16:20	
	30	8.5	16:50	
	10	7	17:00	

北丹沢山岳耐久レース

