

ロングコース

60 km/270up

時間		移動距離	所要時間	備考欄
9:00	出発			※第2駐車場前にて受付
8:30~9:00	記念撮影・諸注意			
9:00	スタート			
9:00~10:00	移動	20km	60分	
10:00~10:10	真備公園			休憩10分
10:10~10:45	移動	12 k m	35分	
10:45~11:05	道の駅 山陽道やかげ宿			休憩20分
11:05~12:05	移動	20 k m	60分	
12:05~12:15	清音ふるさとふれあい広場			休憩10分
12:10~12:40	移動	8 k m	25分	
	砂川公園			