

# 高梁川・小田川爽快コース(ミドルコース)

40 km/250up

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			
9:00~9:40	移動	10km	40分	
9:40~9:50	デイリーヤマザキ 総社大橋西店			休憩10分
9:50~10:30	移動	10 k m	40分	
10:30~11:00	真備公園			休憩30分
11:00~11:40	移動	11 k m	40分	
11:40~11:50	清音ふるさとふれあい広場			休憩10分
11:50~12:20	移動	8 k m	30分	
	砂川公園			