

## オオカミ

| ポイント      | 距離<br>区間 | 累計      | CT<br>区間 | 累計    | 42%<br>区間 | 累計   | 到着    | 備考                           |
|-----------|----------|---------|----------|-------|-----------|------|-------|------------------------------|
| さわらびの湯バス停 | 0 km     | 0 km    | 0:00     | 0:00  | 0:00      | 0:00 | 9:00  |                              |
| 金比羅神社奥ノ院  | 1.3 km   | 1.3 km  | 1:00     | 1:00  | 0:25      | 0:25 | 9:25  | 最初の1kmで300m一気に登る             |
| 中登坂       | 1.4 km   | 2.7 km  | 0:35     | 1:35  | 0:14      | 0:39 | 9:39  |                              |
| 大ヨケノ頭     | 1 km     | 3.7 km  | 0:30     | 2:05  | 0:12      | 0:52 | 9:52  |                              |
| 藤棚山       | 1.4 km   | 5.1 km  | 0:40     | 2:45  | 0:16      | 1:09 | 10:09 | 藤棚山から下りた先の分岐で<br>左の林道に進まないこと |
| 展望台       | 0.9 km   | 6 km    | 0:40     | 3:25  | 0:16      | 1:26 | 10:26 |                              |
| 橋小屋ノ頭     | 1.4 km   | 7.4 km  | 1:00     | 4:25  | 0:25      | 1:51 | 10:51 | 進行方向左側の展望が良い                 |
| 鳥首峠       | 2.2 km   | 9.6 km  | 1:10     | 5:35  | 0:29      | 2:20 | 11:20 | 鳥首峠手前は危険な下り                  |
| ウノタワ      | 1.1 km   | 10.7 km | 0:40     | 6:15  | 0:16      | 2:37 | 11:37 |                              |
| 大持山       | 1.3 km   | 12 km   | 0:50     | 7:05  | 0:21      | 2:58 | 11:58 |                              |
| 小持山       | 1 km     | 13 km   | 0:40     | 7:45  | 0:16      | 3:15 | 12:15 | 岩場があるので通行注意                  |
| シラジクボ     | 1.1 km   | 14.1 km | 0:40     | 8:25  | 0:16      | 3:32 | 12:32 |                              |
| 武甲山       | 0.7 km   | 14.8 km | 0:50     | 9:15  | 0:21      | 3:53 | 12:53 | 武甲山から一の鳥居まで700m下り            |
| 一の鳥居      | 3 km     | 17.8 km | 1:55     | 11:10 | 0:48      | 4:41 | 13:41 | 一の鳥居手前に滝の水場、カフェあり            |
| 妻坂峠       | 1.1 km   | 18.9 km | 0:50     | 12:00 | 0:21      | 5:02 | 14:02 |                              |
| 武川岳       | 0.9 km   | 19.8 km | 0:45     | 12:45 | 0:18      | 5:21 | 14:21 |                              |
| 名栗げんきプラザ  | 2.8 km   | 22.6 km | 1:00     | 13:45 | 0:25      | 5:46 | 14:46 | エイド                          |
| 長岩峠       | 0.7 km   | 23.3 km | 0:20     | 14:05 | 0:08      | 5:54 | 14:54 |                              |
| 伊豆ヶ岳      | 0.9 km   | 24.2 km | 0:35     | 14:40 | 0:14      | 6:09 | 15:09 |                              |
| 古御岳       | 0.4 km   | 24.6 km | 0:20     | 15:00 | 0:08      | 6:18 | 15:18 |                              |
| 高畑山       | 1.1 km   | 25.7 km | 0:30     | 15:30 | 0:12      | 6:30 | 15:30 |                              |
| 天目指峠      | 1.6 km   | 27.3 km | 0:40     | 16:10 | 0:16      | 6:47 | 15:47 | 中ノ沢ノ頭は巻いてOK                  |
| 豆口峠       | 2.5 km   | 29.8 km | 1:19     | 17:29 | 0:33      | 7:20 | 16:20 |                              |
| 小殿        | 2.2 km   | 32 km   | 1:06     | 18:35 | 0:27      | 7:48 | 16:48 |                              |
| キャンプ場     | 0.8 km   | 32.8 km | 0:10     | 18:45 | 0:04      | 7:52 | 16:52 | ロード区間                        |



ギリギリ完走の目安テーブル