

オオカミ

ポイント	距離		CT		42%		到着	備考
	区間	累計	区間	累計	区間	累計		
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