

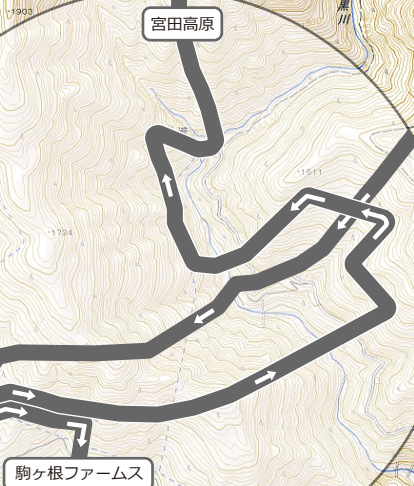
- | | | | |
|--|---------|---|--------------------|
|  | 飲み物 |  | 制限関門
通過チェックポイント |
|  | 食べ物 |  | トイレ |
|  | AID設置場所 |  | リタイヤポイント |

宮田高原
 烏帽子山
 HIGHLAND20k 9.0km地点









森と水のアウトドア体験広場
 HIGHLAND20k STSRT 7:30

駒ヶ根ファームス
 HIGHLAND20k FINISH 制限時間 14:30

