

スタート時間により 6 時間 30 分～5 時間 40 分

制限時間 **15:30** (時間内にゴールしないと失格になります。)

重要事項：交通事故・体調管理すべて自己責任となります。

スタート時に 500ml の水分をお配りいたします。
参加者はリュックサック・ボトルポーチなどをご持参ください。

推定距離
30 km

すべてのチェックポイントをまわる必要はありません

ゴール時に
シール添付

ランニング
ウォーキング
自転車可



1～8 地点を
巡る順序は
自由です。

- 1 赤1 受付・スタート・ゴール 寺田池 (兵庫大学) ♀♂
- 2 赤2 食事&ウォーターエイド 天満大池 ♀♂
- 3 青3 チェックポイント 水辺の里公園 ♀♂
- 4 赤4 食事&ウォーターエイド 清水新池

- 5 青5 チェックポイント 練部屋分水所
- 6 赤6 食事&ウォーターエイド 風呂ノ谷池
- 7 赤7 食事&ウォーターエイド 加古大池 ♀♂
- 8 青8 チェックポイント 淡山疏水・東播用水博物館 ♀♂

