



1. セブンイレブン横の階段を下りる。



2. 降りたところの御岳小橋がスタート地点。



3. 御岳美術館を目指して多摩川沿いの遊歩道を進む。



4. 御岳美術館よりロード道路を横断し、歩道を走って川井駅を目指す



5. 「川井」交差点を右折し、ロードを登る。



6. 「花あそび」「古里中学校」看板のある所を左折する。



7. 花あそび向かいの「川苔山」道標より階段を登る。



8. しばらくするとトレイルに入る。赤杭尾根。



9. 一つ目の分岐。川苔山を目指す。



10. 作業道路に入る。



11. 「川苔山」の小さい看板。ここで作業道路を離れて再びトレイルへ。



12. 曲ヶ谷北峰。オオカミ選手はここから川苔山を往復する。その他選手は蕎麦粒山へ。



13. 川苔山。★撮影ポイント★
(オオカミ選手のみ)



14. 踊平。蕎麦粒山方面へ。



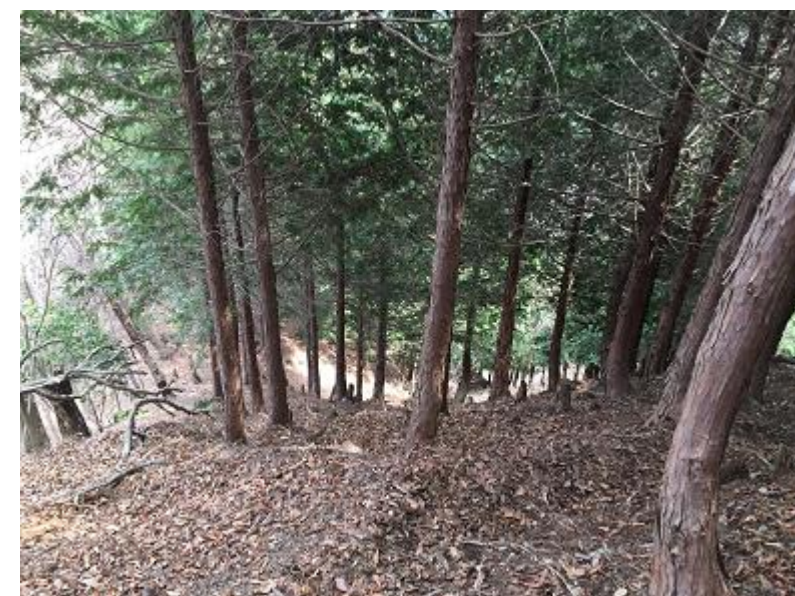
15. 踊平より5分ほど北に進んだ分岐。
「日向沢の峰 蕎麦粒山」へ登る。



16. 日向沢の峰を越えた先の分岐。オオカミ、
ウサギは蕎麦粒山まで往復。カメは棒ノ折山へ。



17. 蕎麦粒山。★撮影ポイント★
日向沢の峰分岐まで戻ります (オオカミ、ウサギ)。



18. 日向沢の峰分岐から先は急な下りです。
その後はしばらく道なりです。



19. 長尾ノ丸。★撮影ポイント★
(全選手)



20. 槇ノ尾山。



21. 棒ノ折山。エイドポイント。



22. 権次入峠。オオカミはここより「岩茸石」を往復。他選手は黒山へ。



23. 岩茸石。★撮影ポイント★
(オオカミ選手のみ)



24. 黒山。岩茸石山へ。



25. 岩茸石山。オオカミはここより高水山を往復。他選手は惣岳山



26. 高水山。★撮影ポイント★
(オオカミ選手のみ)



27. 惣岳山への分岐。
頂上、まき道どちらでもOKです。



28. トレイルを下りきり線路の手前でゴールです。