



オオカミコース (コースタイム: 16時間20分)

From	To	標高	コースタイム(CT)		CT×55%		到達時刻	距離	距離累計	備考	撮影ポイント
			タイム	計	タイム	計					
	御岳小橋	236 m	-	0:00	-	0:00	8:00	0 km	0 km	セブンイレブン下、多摩川遊歩道沿い	
御岳小橋	川井交差点		0:40	0:40	0:22	0:22	8:22	3.5 km	3.5 km	御岳美術館までは遊歩道を走る。 その後ロードで川井駅方面。車に注意。	
川井交差点	古里駅分岐		1:45	2:25	0:57	1:19	9:19	2 km	5.5 km	「花あそび」向かいの階段を登る ("川苔山"看板あり)	
古里駅分岐	曲ヶ谷北峰		2:30	4:55	1:22	2:42	10:42	5.5 km	11 km	赤杭尾根を登る	
曲ヶ谷北峰	川苔山	1363 m	0:10	5:05	0:05	2:47	10:47	0.5 km	12 km	※往復区間	○
川苔山	曲ヶ谷北峰		0:10	5:15	0:05	2:53	10:53	0.5 km	12 km	※往復区間	
曲ヶ谷北峰	踊平		0:40	5:55	0:22	3:15	11:15	2 km	14 km		
踊平	日向沢ノ峰分岐		0:30	6:25	0:16	3:31	11:31	1 km	15 km		
日向沢ノ峰分岐	蕎麦粒山	1472 m	0:55	7:20	0:30	4:02	12:02	2 km	17 km	※往復区間	○
蕎麦粒山	日向沢ノ峰分岐		0:45	8:05	0:24	4:26	12:26	2 km	19 km	※往復区間	
日向沢ノ峰	長尾ノ丸	958 m	1:30	9:35	0:49	5:16	13:16	3 km	22 km	道が不明瞭な箇所	○
長尾ノ丸	楨ノ尾山		0:40	10:15	0:22	5:38	13:38	1.5 km	24 km		
楨ノ尾山	棒ノ折山	969 m	0:20	10:35	0:11	5:49	13:49	1 km	25 km	エイド	
棒ノ折山	権次入峠		0:10	10:45	0:05	5:54	13:54	0.5 km	25 km		
権次入峠	岩茸石		0:15	11:00	0:08	6:03	14:03	0.5 km	26 km	※往復区間	○
岩茸石	権次入峠		0:25	11:25	0:13	6:16	14:16	0.5 km	26 km	※往復区間	
権次入峠	黒山	842 m	0:20	11:45	0:11	6:27	14:27	1 km	27 km		
黒山	岩茸石山	793 m	1:30	13:15	0:49	7:17	15:17	3 km	30 km		
岩茸石山	高水山	759 m	0:35	13:50	0:19	7:36	15:36	1 km	31 km	※往復区間	○
高水山	岩茸石山分岐		0:35	14:25	0:19	7:55	15:55	1 km	32 km	※往復区間 帰りは岩茸石山をまく	
岩茸石山分岐	惣岳山	756 m	0:40	15:05	0:22	8:17	16:17	1.5 km	34 km	惣岳山は巻いてもOK	
惣岳山	御嶽駅	236 m	1:15	16:20	0:41	8:59	16:59	2.5 km	36 km	トレイル終点。「玉川屋」という蕎麦屋の辺りがゴール地点。	



ギリギリ完走の目安タイムテーブル

ウサギコース (コースタイム: 14時間10分)

FROM	TO	標高	コースタイム(CT)		×63%		到達時刻	距離	距離累計	備考	撮影ポイント
			タイム	計	タイム	計					
	御岳小橋	236 m	0:00	0:00	-	0:00	8:00	0 km	0 km	セブンイレブン下、多摩川遊歩道沿い	
御岳小橋	川井交差点		0:40	0:40	0:25	0:25	8:25	3.5 km	3.5 km	御岳美術館までは遊歩道を走る。 その後ロードで川井駅方面。車に注意。	
川井交差点	古里駅分岐		1:45	2:25	1:06	1:31	9:31	2 km	5.5 km	「花あそび」向かいの階段を登る ("川苔山"看板あり)	
古里駅分岐	曲ヶ谷北峰		2:30	4:55	1:34	3:05	11:05	5.5 km	11 km	赤杭尾根を登る	
曲ヶ谷北峰	踊平		0:40	5:35	0:25	3:31	11:31	2 km	13 km		
踊平	日向沢ノ峰分岐		0:30	6:05	0:18	3:49	11:49	1 km	14 km		
日向沢ノ峰分岐	蕎麦粒山	1472 m	0:55	7:00	0:34	4:24	12:24	2 km	16 km	※往復区間	○
蕎麦粒山	日向沢ノ峰分岐		0:45	7:45	0:28	4:52	12:52	2 km	18 km	※往復区間	
日向沢ノ峰分岐	長尾ノ丸	958 m	1:30	9:15	0:56	5:49	13:49	3 km	21 km		○
長尾ノ丸	楨ノ尾山		0:40	9:55	0:25	6:14	14:14	1.5 km	23 km		
楨ノ尾山	棒ノ折山	969 m	0:20	10:15	0:12	6:27	14:27	1 km	24 km	エイド	
棒ノ折山	権次入峠		0:10	10:25	0:06	6:33	14:33	0.5 km	24 km		
権次入峠	黒山	842 m	0:20	10:45	0:12	6:46	14:46	1 km	25 km		
黒山	岩茸石山	793 m	1:30	12:15	0:56	7:43	15:43	3 km	28 km		
岩茸石山	惣岳山	756 m	0:40	12:55	0:25	8:08	16:08	1.5 km	30 km	惣岳山は巻いてもOK	
惣岳山	御嶽駅	236 m	1:15	14:10	0:47	8:55	16:55	2.5 km	32 km	トレイル終点。「玉川屋」という蕎麦屋の辺りがゴール地点。	



ギリギリ完走の目安タイムテーブル

カメコース (コースタイム: 12時間30分)

FROM	TO	標高	コースタイム(CT)		×72%		到達時刻	距離	距離累計	備考	撮影ポイント
			タイム	計	タイム	計					
	御岳小橋	236 m	-	0:00	-	0:00	8:00	0 km	0 km	セブンイレブン下、多摩川遊歩道沿い	
御岳小橋	川井交差点		0:40	0:40	0:28	0:28	8:28	3.5 km	3.5 km	御岳美術館までは遊歩道を走る。 その後ロードで川井駅方面。車に注意。	
川井交差点	古里駅分岐		1:45	2:25	1:15	1:44	9:44	2 km	5.5 km	「花あそび」向かいの階段を登る ("川苔山"看板あり)	
古里駅分岐	曲ヶ谷北峰		2:30	4:55	1:48	3:32	11:32	5.5 km	11 km	赤杭尾根を登る	
曲ヶ谷北峰	踊平		0:40	5:35	0:28	4:01	12:01	2 km	13 km		
踊平	日向沢ノ峰分岐		0:30	6:05	0:21	4:22	12:22	1 km	14 km		
日向沢ノ峰	長尾ノ丸	958 m	1:30	7:35	1:04	5:27	13:27	3 km	17 km		○
長尾ノ丸	楨ノ尾山		0:40	8:15	0:28	5:56	13:56	1.5 km	19 km		
楨ノ尾山	棒ノ折山	969 m	0:20	8:35	0:14	6:10	14:10	1 km	20 km	エイド	
棒ノ折山	権次入峠		0:10	8:45	0:07	6:18	14:18	0.5 km	20 km		
権次入峠	黒山	842 m	0:20	9:05	0:14	6:32	14:32	1 km	21 km		
黒山	岩茸石山	793 m	1:30	10:35	1:04	7:37	15:37	3 km	24 km		
岩茸石山	惣岳山	756 m	0:40	11:15	0:28	8:06	16:06	1.5 km	26 km	惣岳山は巻いてもOK	
惣岳山	御嶽駅	236 m	1:15	12:30	0:54	9:00	17:00	2.5 km	28 km	トレイル終点。「玉川屋」という蕎麦屋の辺りがゴール地点。	



ギリギリ完走の目安タイムテーブル