



サイクリング計画（制限時間）

※皆さまの安全な完走のため、各エイドステーションに制限時間を設けています。

※制限時間までにエイドステーションを出発できない、または、次のエイドステーションまでの走行が難しいと思われる場合は、無理せず、エイドステーションのスタッフにお申し出ください。（スタッフからドクターへの相談をお声がすることもございます）

グランfond丹沢【ロング・コース】

カテゴリ	区間距離 (km)	平均斜度 (%)	累積距離 (km)	累積標高 (m)	エイド・ステーション	制限時間	補給食（予定）
ロング	0	--	0	0	① スタート	5:00	
	14.6	2.7	14.6	478	② 菜の花台 A S	6:30	バナナ、チーズ
	3.3	6.2	17.9	685	③ ヤビツ峠 A S	7:00	薄皮饅頭
	19.2	▲2.4	37.1	781	④ 宮ヶ瀬湖 A S	8:30	トン汁
	17.1	0.4	54.2	1,171	⑤ 両国橋 A S	10:00	おにぎり、漬物
	15.9	2.1	70.1	1,641	⑥ 道志 A S	12:30	（昼食）
	18.1	1.6	88.2	2,067	⑦ 山中湖 A S	14:00	チョコレート、羊羹
	40.0	▲2.3	128.2	2,303	⑧ 松田 A S	15:30	アイス、レモン
	12.6	1.0	140.8	2,608	⑨ 震生湖 A S	16:30	苺ミルク
	5.8	▲0.4	146.6	2,671	⑩ ゴール	17:00	玉子かけご飯

