



## 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【ショート・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）
ショート (グルメライド)	0	--	0	0	① スタート	--	
	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	9:30	トン汁
	8.8	▲1.8	45.9	863	⑤ 清川 A S	10:30	清川グルメ
	12.0	▲0.7	57.9	973	⑥ 大山 A S	12:30	大山グルメ
	15.0	0.7	72.9	1,303	⑦ ゴール	15:00	秦野グルメ

