



宮田高原

HIGHLAND20k 11.0km地点



森と水のアウトドア体験広場

HIGHLAND20k START 7:30

駒ヶ根ファームス

HIGHLAND20k FINISH 制限時間 15:00



飲み物



食べ物



AID設置場所



制限関門  
通過チェックポイント



トイレ



リタイヤポイント