



-  飲み物
-  制限関門  
通過チェックポイント
-  食べ物
-  トイレ
-  AID設置場所
-  リタイアポイント

宮田高原  
 鳥帽子山  
 HIGHLAND20k 11.0km地点

- 
- 
- 
- 
- 
- 

森と水のアウトドア体験広場  
 HIGHLAND20k STSRT 7:30

駒ヶ根ファームス  
 HIGHLAND20k FINISH 制限時間 14:30

