

ぐるり富士山トレイル

Fuji-san Perimeter Walking Circuit

サテライトコース I

小山町エリア

Oyamachi Area

不老山登山コース

Mt. Furuo Climbing Course

JR駿河小山駅
JR Suruga Oyama Station

明神峠
Mt. Misunaga

湯船山
Mt. Tobuno

サンショウバラの丘
Sanyou Rose Hill

不老山
Mt. Furuo

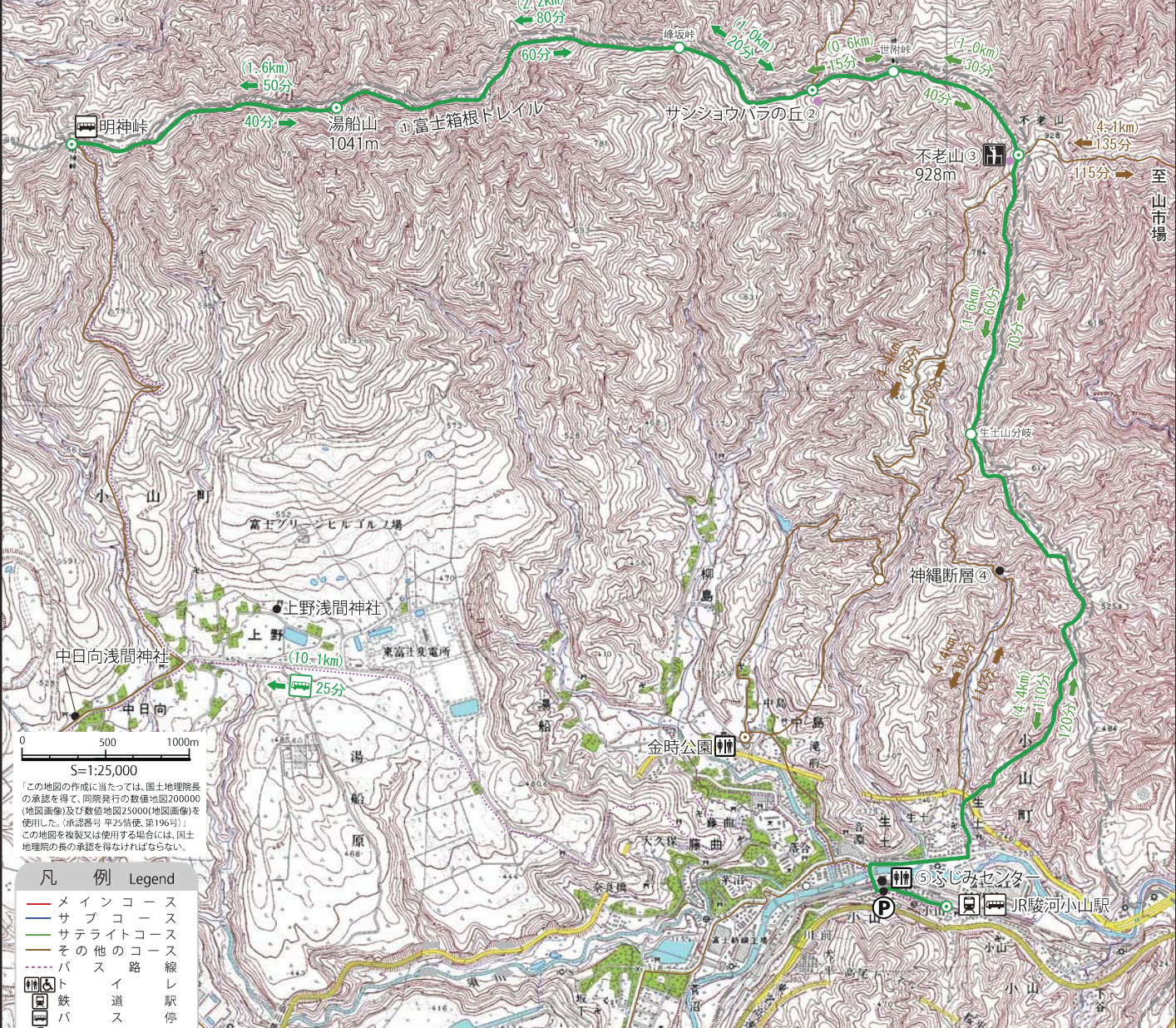
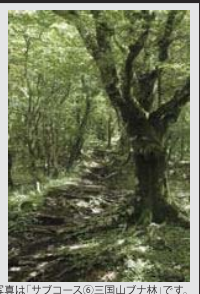
JR駿河小山駅
JR Suruga Oyama Station

①富士箱根トレイル

静岡県と山梨県、神奈川県の間境の山々を、富士山須走口五合目から箱根外輪山の最高峰金時山まで縦走する、全長43kmのトレッキングルートです。ルート上にはブナを始めとする見事な落葉樹林帯が広がります。

富士箱根トレイルのパンフレット地図は、<http://www.fuji-oyama.jp/fujihakone/>からダウンロードできます。

富士箱根トレイル



- ### 凡例 Legend
- メインコース
 - サブコース
 - サテライトコース
 - その他のコース
 - バス路線
 - バス
 - イ
 - 鉄
 - バ
 - 駐
 - 食
 - 売
 - コン
 - ビ
 - エ
 - ン
 - ス
 - ト
 - ア
 - 展
 - 望
 - 地
 - 展
 - キ
 - ヤ
 - ン
 - プ
 - 場
 - 温
 - 泉
 - ・
 - 入
 - 浴
 - 施
 - 設
 - 公
 - 歴
 - 史
 - 的
 - 建
 - 造
 - 物
 - 園
 - 注
 - 意
 - ポ
 - イ
 - ン
 - ト
 - 主
 - 要
 - ポ
 - イ
 - ン
 - チ
 - ェ
 - ッ
 - ク
 - ポ
 - イ
 - ン

②サンショウバラの丘

山椒薔薇(サンショウバラ)は、富士箱根エリアの特定地区だけに自生する、日本固有種です。

一輪の花が二日で散り、花期が短い。

●サンショウバラ開花時期
6月上旬頃



登山マークのコースは本格的な登山コースです。

十分な装備と準備をして、天候に注意し登山経験者の同行のもとお楽しみください。

サテライトコース I

Satelite Course I

小山市エリア

Osaka Area

不老山登山コース

(富士箱根トレイル)

1051 Mts. Inoue Trail 1

ぐるり富士山トレイル (メインコース一覧)

- I 富士宮市エリア
富士山本宮浅間大社⇨白糸の滝
- II 富士宮市エリア
白糸の滝⇨猪之頭公園
- III 富士宮市エリア
猪之頭公園⇨割石峠(県境)
- IV 小山市・御殿場市エリア
富士浅間神社⇨富士山樹空の森
- V 御殿場市・裾野市エリア
富士山樹空の森⇨十里木バーキングエリア
- VI 裾野市・富士市・富士宮市エリア
十里木バーキングエリア⇨村山浅間神社
- VII 富士宮市エリア
村山浅間神社⇨富士山本宮浅間大社

③不老山

不老山(ふろうざん)は丹沢山地西部、神奈川県足柄上郡山北町と静岡県駿東郡小山町の境に位置する標高928mの山です。

北峰(928m)と南峰(926m)から成る双耳峰である。北峰山頂は樹林に囲まれていて展望はないが、南峰山頂は西側が開けており富士山を望むことができます。不老山周辺の登山道は富士山・箱根山周辺のみに生息するサンショウババラ(ハコネバラ)の自生地として知られており、花期の5月末~6月上旬は登山者で賑わいます。



④神縄断層

今から約1500万年前、伊豆半島は今の小笠原諸島あたりにあった島でした。それから少しずつ北上して約100万~50万年前に本州と衝突しました。その後も北上を続け、丹沢山地を隆起させているといふことです。垂直に走る一本の断層線をばさばさ、向かって左が本州側で向かって右が伊豆半島側です。本州側は丹沢山地をつくる凝灰岩で伊豆半島側はれき層です。このれき層は約10万年前丹沢山地から流れ出し駿河湾に注いでいた河川(古酒匂、黄瀬川)がつくったものです。



ぐるり富士山トレイル

Fuji San Perimeter Walking Circuit



⑤ふじみセンター

子供からお年寄りまで、町民の誰もが楽しみ、くつろげる空間、それが健康福祉会館「ふじみセンター」です。船沢川越しに富士山の眺望が楽しめる、フェスティバル広場は、会館内の多目的ホールの壁のオープンによって一体化された空間として利用できます。



[ぐるり富士山トレイル]の楽しみ方

- あいさつをしましょう。トレイルコースを笑顔で楽しみましょう。
- 日々、天候や交通量等により、コースの状況は変わります。危険を感じた場合などはトレッキングを中止するなど、自己判断、自己責任で行動しましょう。
- 事前に、コース及び持ち物を充分検討し、余裕ある計画を組立ましょう。
- 届け出が必要な登山コースを歩く場合は、登山届を警察署や登山ポストに提出しましょう。
- 道官、地図を参考にして、現在地を確認しながら歩きましょう。
- 交通ルールを守りましょう。
 - ・ 信号を守りましょう。
 - ・ 横断歩道を渡りましょう。(横断は必ず左右の安全を確認してから)
 - ・ 歩道が設けられた区間は、歩道を必ず歩きましょう。
 - ・ 歩道の無い車道を歩く区間では、一列で歩くなど十分に注意しましょう。
- 地域の方々の生活の場や構成資産の敷地内を通ります。地域のルールを守り、地域の方々への思いやりを持ちながら歩きましょう。
- 牧草地や農地は地域の営みの場です。茶園、牧草地やススキ野の草原などには、無断で入らないようにしましょう。
- 花木や農作物などを採らないようにしましょう。
- コミは必ず持ち帰りましょう。
- 山間部では蛇や蜂などに注意する他、熊除け鈴も携帯しましょう。

持ち物チェックリスト

- 歩きやすい靴
- 地図、コンパス
- (リトルによってはトレッキング)
- 携帯電話
- ナンクス(必要)
- 雨 具
- 防寒 具
- 防 暑 具
- 備 子
- タ オ ル
- 飲料水、行動食等
- (山間部ルートの場合)

お問い合わせ先 (平日: 00~17:00)

- 静岡県
 - 静岡県 観光部 観光空海振興局 観光政策課 054-221-2541
 - 小山町 経済建設部 商工観光課 0530-766114
- 山梨県
 - 山梨県 観光部 観光振興課 055-223-1557

ぐるり富士山トレイルご利用の皆様へ

- トレッキング中の負傷や第三者への損害等については、各自の責任の下に旅行をお楽しみください。
- 夜間のトレッキングは、非常に危険ですのでご注意ください。
- 地図上のコースタイムは休憩を含まない参考コースタイムです。コースの状況、各人の体力により大きく差が生じますので、目安程度にご活用いただき、余裕を持って計画してください。

- 凡 例 Legend
- メインコース
 - サブコース
 - サテライトコース
 - その他のコース
 - バス路線
 - イ道
 - 駅
 - 駐車場
 - バス
 - 駐
 - 食
 - 売
 - コンビニエンスストア
 - 展望
 - キャンプ
 - 温泉・入浴施設
 - 宿泊施設
 - 歴史的建造物
 - 公園
 - 注意ポイント
 - 主要ポイント
 - チェックポイント

0 500 1000m
S=1:25,000
この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図200000(地図画像)及び数値地図25000(地図画像)を使用した。(承認番号平25第9号、第196号)この地図を複製は使用する場合には、国土地理院の長の承認を得なければならない。

①富士箱根トレイル
静岡県と山梨県、神奈川県の間境の山々を、富士山須走口五合目から箱根外輪山の最高峰金時山まで縦走する、全長43kmのトレッキングルートです。ルート上にはブナを始めとする見事な落葉樹林帯が広がります。
富士箱根トレイルのパンフレット地図は、<http://www.fujiyama.jp/fujiha-kone/>からダウンロードできます。

富士箱根トレイル 検索



※写真は「サブコース③三国山ブナ林」です。

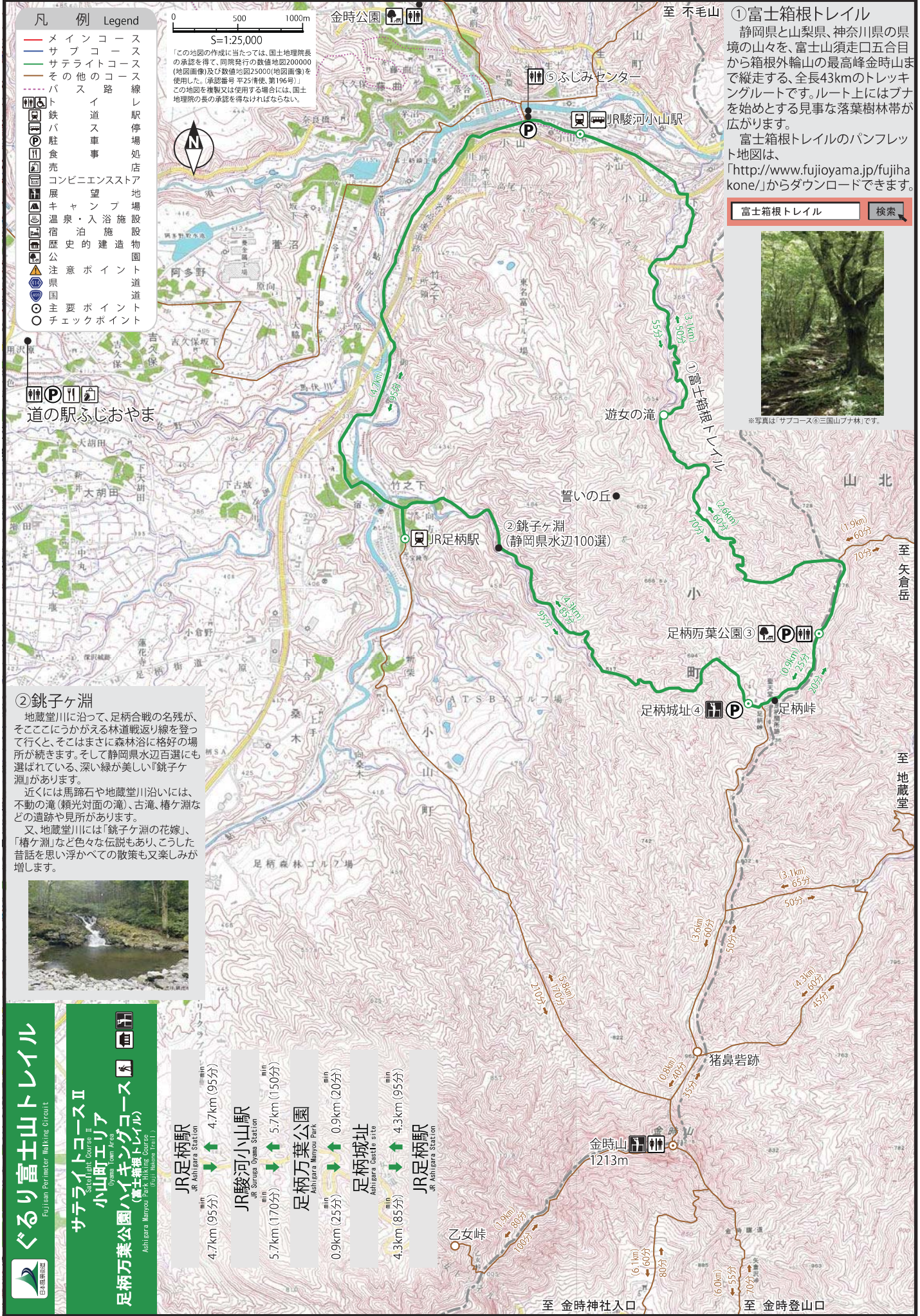
道の駅ふじおやま

②銚子ヶ淵
地藏堂川に沿って、足柄合戦の名残が、そこそこうかがえる林道戦返り線に登って行くと、そこはまさに森林浴に格好の場所が続きます。そして静岡県水辺百選にも選ばれている、深い緑が美しい「銚子ヶ淵」があります。
近くには馬蹄石や地藏堂川沿いには、不動の滝(頼光対面の滝)、古滝、椿ヶ淵などの遺跡や見所があります。
又、地藏堂川には「銚子ヶ淵の花嫁」、「椿ヶ淵」など色々な伝説もあり、こうした昔話を思い浮かべての散歩も又楽しみが増します。



ぐるり富士山トレイル
Fujisan Perimeter Walking Circuit
サテライトコースⅡ
Sate Light Course II
小山町エリア
Yamanashi Area
足柄万葉公園ハイキングコース
Ashigara Manyo Park Hiking Course
(富士箱根トレイル)
(Fujiha-Kone Trail)

- JR足柄駅
JR Ashigara Station
4.7km (95分)
- JR駿河小山駅
JR Suruga Oyama Station
5.7km (170分)
- 足柄万葉公園
Ashigara Manyo Park
0.9km (25分)
- 足柄城址
Ashigara Castle site
4.3km (85分)
- JR足柄駅
JR Ashigara Station
4.3km (85分)



至 金時神社入口 至 金時登山口

サテライトコースⅡ 小山町エリア

足柄万葉公園ハイキングコース (富士裾尾トレイル) Ashigara Manyō Park Hiking Course (Fuji Hozon Trail)

ぐるり富士山トレイル (メインコース一覧)

- I 富士宮市エリア
富士山本宮浅間大社⇨白糸の滝
- II 富士宮市エリア
白糸の滝⇨裾之頭公園
- III 富士宮市エリア
裾之頭公園⇨割石峠(県境)
- IV 小山町・御殿場市エリア
富士浅間神社⇨富士山樹空の森
- V 御殿場市・裾野市エリア
富士山樹空の森⇨十里木パーキングエリア
- VI 裾野市・富士市・富士宮市エリア
十里木パーキングエリア⇨村山浅間神社
- VII 富士宮市エリア
村山浅間神社⇨富士山本宮浅間大社

③ 足柄万葉公園

足柄万葉公園は、神奈川県(相模の国)と静岡県(駿河の国)の県境にある足柄峠を主とし、南には箱根、東に足柄平野や遠くに相模湾が見渡せ、自然を破壊することなく、市民や観光客が自然の中で憩いながら歴史にふれ、文化的教養の向上を図ることを目的として開設されました。

この足柄峠は、奈良・平安の時代には東国と西国とを結ぶ官道(足柄道)であり、東海道の交通の要所でもありました。当時、東国から西日本の防備のために赴いた防人が、足柄山や足柄地方を詠んだ歌が万葉集の中に多く見られます。また、峠の足柄峠址から見える富士山は、長い尾をひく裾野から雪をかぶった頂上まで手に取るように大きく壮大です。園内は「歴史散策、自然の景勝、万葉集を味わう」の三区分からなっており、万葉集に出てくる足柄ゆかりの歌を刻んだ石碑(根府川石)と、歌に出てくるネス、エゴノキ、アセアセ等約90種の植物などが植栽してあります。



④ 足柄城址

足柄峠は、古くから政治・交通上の要衝の地として、しばしば戦闘拠点として利用されてきました。足柄城は、北条氏によって築城された戦国時代の山城です。この城は、足柄峠を中心に尾根上のいくつかの城郭群に守られた岩々たる城でしたが、天正18年(1590)豊臣秀吉の小田原攻めの後廃城となりました。

足柄城は、郭(くるま)と呼ばれるひとごきりの備えが串れた城で、郭(くるま)といふ高きといふ方式でつくられた城のように並び、自然の山地をうまく利用した城で、虎口(とぐち)という高い丘がひとごきりの陣地である郭への入口となっており、このため、敵が攻めてきても城内のようすがかわらないようになっていました。足柄城址は、攻守を守るためにつくられた城で、どの郭からも打つて出るのに都合のよい工夫がされており、隠し郭と考えられている三の郭、長く続く二の郭などはいずれも鉦撃戦に備えて築かれていた形で本丸にせまっています。



⑤ ふじみセンター

子供からお年寄りまで、町民の誰もが楽しみ、くつろげる空間、それが健康福祉会館「ふじみセンター」です。船沢川越しに富士山の眺望が楽しめ、フェスティバル広場は、会館内の多目的ホールの壁のオープンによって一体化された空間として利用できます。



[ぐるり富士山トレイル]の楽しみ方

- あいさつをしましょう。トレイルコースを笑顔で楽しみましょう。
- 日々、天候や交通量等により、コースの状況は変わります。危険を感じた場合などはトレッキングを中止するなど、自己判断、自己責任で行動しましょう。
- 事前に、コース及び持ち物を充分検討し、余裕ある計画を組立ましょう。
- 届け出が必要な登山コースを歩く場合は、登山道を警署や登山ポストに提出しましょう。
- 適宜、地図を参考にし、現在地を確認しながら歩きましょう。
- 交通ルールを守りましょう。
 - ・ 信号を守りましょう。
 - ・ 横断歩道を渡りましょう。(横断は必ず左右の安全を確認してから)
 - ・ 歩道が設けられた区間は、歩道を必ず歩きましょう。
 - ・ 歩道の無い車道を歩く区間では、一列で歩くなど十分に注意しましょう。
- 地域の方々の生活の場や構成資産の敷地内を通行します。地域のルールを守り、地域の方々への思いやりを持ちながら楽しみましょう。
- 牧草地や農地は地域の営みの場です。茶園、牧草地やススキ野の草原などには、無断で入らないようにしましょう。
- 花木や農作物などを採らないようにしましょう。
- コミは必ず持ち帰ります。
- 山間部では蛇や蜂などに注意する他、熊除け鈴も携帯しましょう。

持ち物チェックリスト

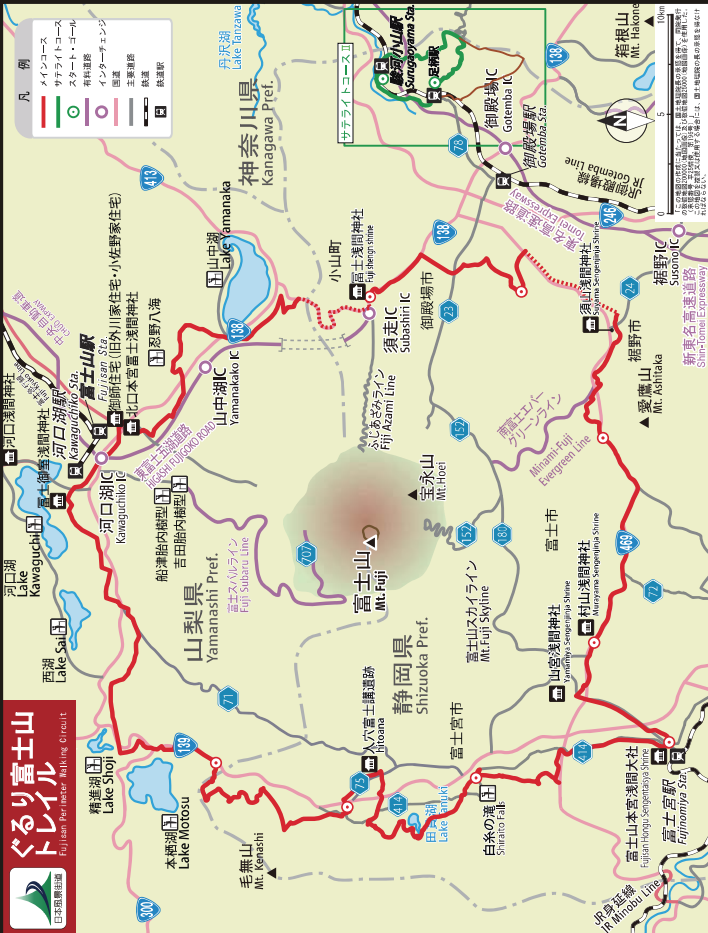
- 歩きやすい靴
- 地図、コンパス
- 携帯電話
- (ルートによってはトレッキングシューズが必要)
- 時計
- ヘッドランプ
- 雨 具
- 防寒 具
- コミ 袋
- 備 用 品、日焼け止め
- タ オ ル
- 熊除け鈴
- 飲料水、行動食等 (山間部ルートの場合)

お問い合わせ先 (平日: 00~17:00)

- 静岡県
 - 静岡市 観光部 観光企画課 観光政策課 054-221-2541
 - 小山町 経済建設部 商工観光課 0530-766114
- 山梨県
 - 山梨県 観光部 観光振興課 055-223-1557

ぐるり富士山トレイルご利用の皆様へ

- トレッキング中の負傷や第三者への損害等については、各自の責任の下に旅行をお楽しみください。
- 夜間のトレッキングは、非常に危険ですのでご遠慮ください。
- 地図上のコースタイムは休憩を含み参考コースタイムです。コースの状況、各人の体力により大きく差が生じますので、目安程度にご活用いただき、余裕を持って計画してください。



ぐるり富士山トレイル

Fuji-san Perimeter Walking Circuit

サテライトコースⅢ

小山町エリア

金時山登山コース

(富士箱根トレイル)

(Mt. Kinohara Loop)

① 銚子ヶ淵

地藏堂川に沿って、足柄合戦の名残が、そこそこうかがえる林道戦回り線に登って行くと、そこはまさに森林浴に格好の場所が続きます。そして静岡県水辺百選にも選ばれている、深い緑が美しい「銚子ヶ淵」があります。

近くには馬蹄石や地藏堂川沿いには、不動の滝(頼光対面の滝)、古滝、椿ヶ淵などの遺跡や見所があります。

又、地藏堂川には「銚子ヶ淵の花嫁」、「椿ヶ淵」など色々な伝説もあり、こうした昔話を思い浮かべての散策も又楽しみが増します。



※写真は「サブコース③三國山ブナ林」です。

0 500 1000m
S=1:25,000
「この地図の作成に当たっては、国土院院長の承認を得て、同院発行の数値地図200000(地図画像)及び数値地図25000(地図画像)を使用した。(承認番号 平25情使 第196号)」この地図を複製又は使用する場合には、国土院院長の承認を得なければならない。

- | 凡 例 Legend | |
|------------|------------|
| | メインコース |
| | サブコース |
| | サテライトコース |
| | その他のコース |
| | バス路 |
| | バス |
| | 鉄道 |
| | 駐車場 |
| | 飲食店 |
| | コンビニエンスストア |
| | 展望地 |
| | キャンプ場 |
| | 温泉・入浴施設 |
| | 宿泊施設 |
| | 歴史的建造物 |
| | 公園 |
| | 注意ポイント |
| | 国境 |
| | 道 |
| | 主要ポイント |
| | チェックポイント |

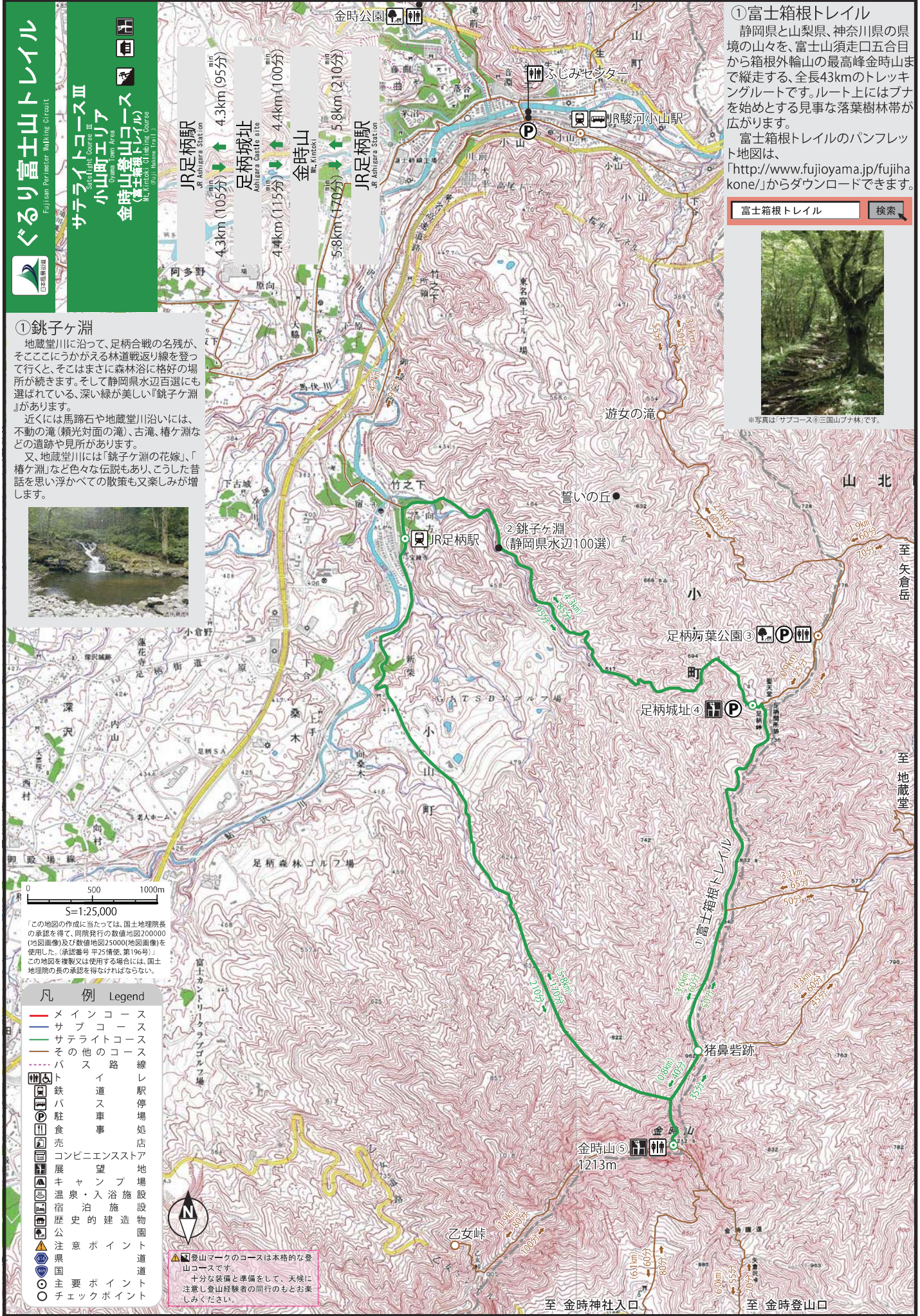
登山マークのコースは本格的な登山コースです。
十分な装備と準備をして、天候に注意し登山経験者の同行のもとお楽しみください。

①富士箱根トレイル
静岡県と山梨県、神奈川県の間境の山々を、富士山須走口五合目から箱根外輪山の最高峰金時山まで縦走する、全長43kmのトレッキングルートです。ルート上にはブナを始めとする見事な落葉樹林帯が広がります。
富士箱根トレイルのパンフレット地図は、
「<http://www.fujiyama.jp/fujiha-kone/>」からダウンロードできます。

富士箱根トレイル 検索



※写真は「サブコース③三國山ブナ林」です。



至 金時神社入口 至 金時登山口

ぐるり富士山トレイル

Fuji-san Perimeter Walking Circuit

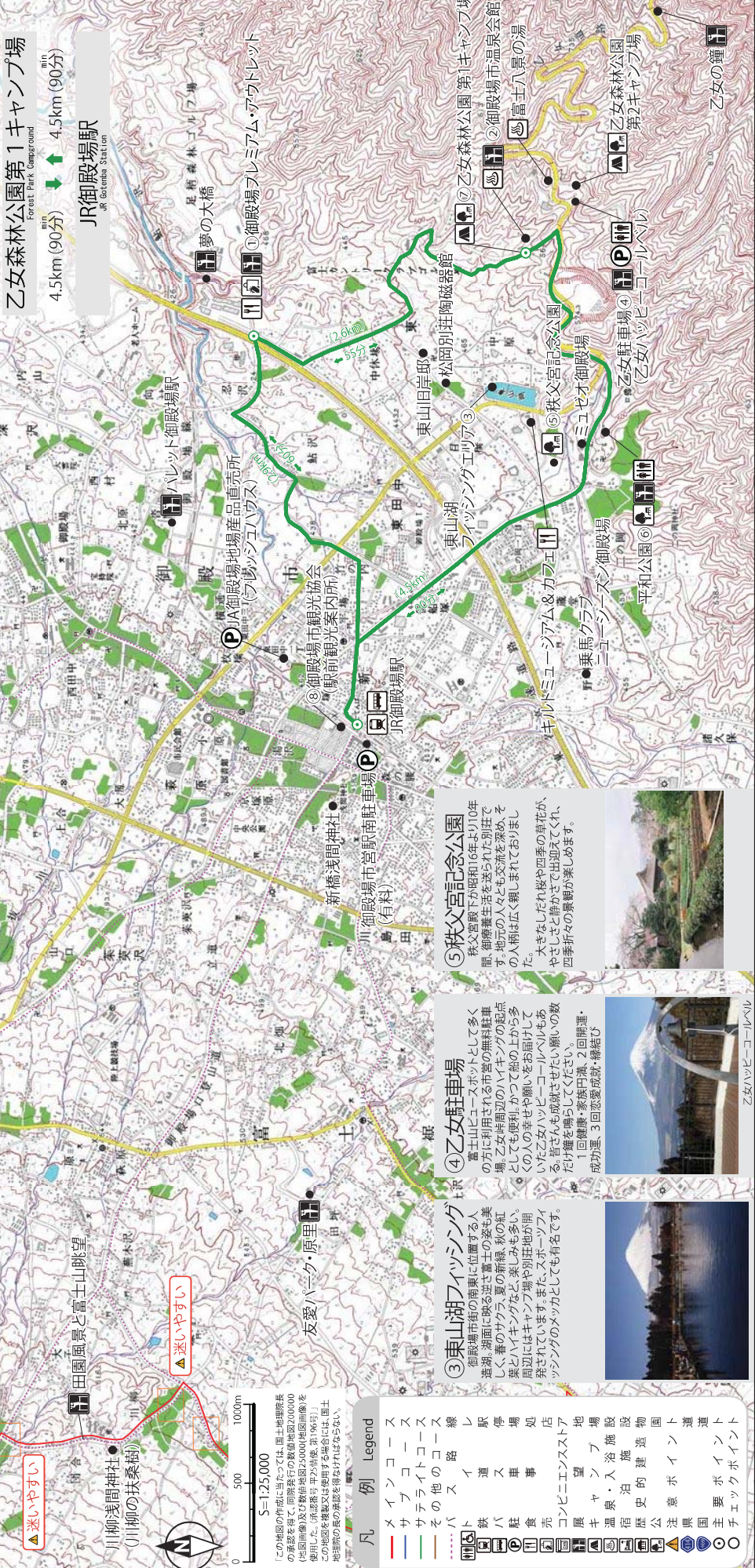
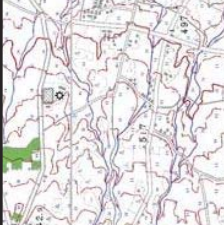
サテライトコースⅣ
Satellite Course IV
御殿場市エリア
Gotemba City Area
ショッピング富士山絶景コース
Shopping And Fuji-san Superb View Course

① 御殿場プレミアム・アウトレット

「御殿場プレミアム・アウトレット」は、富士山を望む約40万3100㎡の広大な敷地にファッション、宝飾品、スポーツ用品や生活雑貨など、電器ブランドをはじめとする国内外の著名ブランド約210店舗が揃う、国内最大級のアウトレット専用のショッピングセンターです。館内は森の中の街をコンセプトにしており、北米の歴史ある街並みや景観の中、一日中アウトレットショッピングやお食事をとお楽しみいただけます。

② 御殿場市温泉会館

「良質な源泉100%」が特徴の温泉。富士山が昇る展望風呂と風呂からの御殿場夜景、夕陽が富士山のシルエットの美しさを堪能できる。源泉の湯は心身の疲れを癒し、相違いりピーターに好評で、観光の方も気軽に立ち寄っていただけます。



歩道が透切れている
車道の通行量が多い
ため歩行注意

迷いやすい

迷いやすい

S=1:25,000
この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、国測院の数字地形図(200000/100000)及び数字地形図(5000/地形図)を参照し、必要に応じて、航空写真(1995年)と富士山地形図の影の写像を併用している。

凡例	Legend
メ	インコース
サ	サテライトコース
ソ	その他のコース
ハ	バス
駅	駅
駐	駐車場
店	売店
ア	展望ポイント
地	地場施設
設	温泉施設
施	温泉施設
設	温泉施設
物	温泉施設
園	公園
道	道
連	連絡道
運	連絡道
ト	連絡道
主	主要ポイント
要	主要ポイント
ポ	主要ポイント
イ	主要ポイント
ン	主要ポイント
ト	主要ポイント

③ 東山湖フィッシング

御殿場市街の南東に位置する東山湖。湖面に映る富士山の姿、美しい春のワカサギ、夏の新緑、秋の紅葉と四季を通じて楽しむことも多い。周辺にはキャンプ場や別荘地が開発されています。また、スポーツフィッシングのメッカとしても有名です。



④ 乙女駐車場

富士山コースポイントとして多くの方に利用される市営の無料駐車場。乙女峠周辺のハイキングの起点としても便利。かつて社の上から多くの人の幸せや願いをお届けていた乙女ハッピーコーンベルもある。皆さんも成就させたい願いの数だけ願いを届けてください。



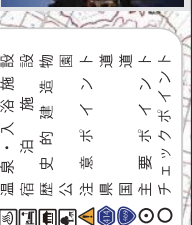
⑤ 秩父宮記念公園

秩父宮殿下が昭和16年より10年間、御殿場生活を営みながら別荘として、地元の人々とも交流を深められた。大きなしだれ桜や四季の草花が、やさしさと静かさを演出し、四季折々の景観が楽しめます。



⑥ 御殿場プレミアム・アウトレット

「御殿場プレミアム・アウトレット」は、富士山を望む約40万3100㎡の広大な敷地にファッション、宝飾品、スポーツ用品や生活雑貨など、電器ブランドをはじめとする国内外の著名ブランド約210店舗が揃う、国内最大級のアウトレット専用のショッピングセンターです。



乙女ハッピーコーンベル

乙女の鐘

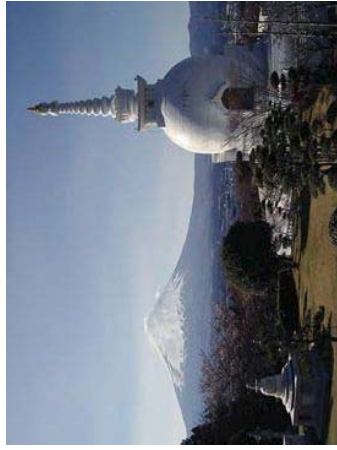
サテライトコースⅣ
Satellite Course IV
御殿場市エリア
Odawara City Area
ショッピング富士山絶景コース
Shopping And Fujisan Superb View Course

ぐるり富士山トレイル
(メインコース一覧)

- I 富士宮市エリア
富士山本宮浅間大社⇨白糸の滝
- II 富士宮市エリア
白糸の滝⇨猪之頭公園
- III 富士宮市エリア
猪之頭公園⇨剱石峠(県境)
- IV 小山市・御殿場市エリア
富士浅間神社⇨富士山樹空の森
- V 御殿場市・裾野市エリア
富士山樹空の森⇨十里木バーキングエリア
- VI 裾野市・富士市・富士宮市エリア
十里木バーキングエリア⇨村山浅間神社
- VII 富士宮市エリア
村山浅間神社⇨富士山本宮浅間大社

⑥平和公園

平和公園は箱根山中腹にある公園で、インドの故ネール首相の好意でよせられたジャカラの分骨を収めた仏舎利塔がシンボル。御殿場を一望できる景色は絶景で、市民や観光客の憩いの場になっている。



⑦乙女森林公園第1キャンプ場

富士山を臨む抜群のロケーションが楽しめる御殿場のキャンプ場。近くには天然温泉のごてんば市温泉会館があります。森の中で雰囲気を楽しめる第1キャンプ場と富士山と御殿場市内を一望できる第2キャンプ場があり、絶景を楽しみながらキャンプが楽しめます。



ぐるり富士山トレイル
Fujisan Perimeter Walking Circuit



⑧御殿場市観光協会(駅前観光案内所)

JR御殿場駅前にある観光案内所です。富士登山の案内、アクセス方法、宿泊施設などを手軽に知る事が出来ます。また、ガイドマップやレジャーマップなどのパンフレットも手に入れることができ、観光の情報収集にお勧めです。

お気軽にお立ち寄り下さい。



[ぐるり富士山トレイル]の楽しみ方

- あいさつをしましょう。トレイルコースを笑顔で楽しみましょう。
- 日々、天候や交通量等により、コースの状況は変わります。危険を感じた場合などはトレッキングを中止するなど、自己判断、自己責任で行動しましょう。
- 事前に、コース及び持ち物を充分検討し、余裕ある計画を組立ましょう。
- 届け出が必要な登山コースを歩く場合は、登山届を警察署や登山ポストに提出しましょう。
- 道宣、地図を参考にして、現在地を確認しながら歩きましょう。
- 交通ルールを守りましょう。
 - ・ 信号を守りましょう。
 - ・ 横断歩道を渡りましょう。(横断は必ず左右の安全を確認してから)
 - ・ 歩道が設けられた区間は、歩道を必ず歩きましょう。
 - ・ 歩道の無い車道を歩く区間では、一列で歩くなど十分に注意しましょう。
- 地域の方々の生活の場や構成資産の敷地内を通ります。地域のルールを守り、地域の方々への思いやりを持ちながら楽しみましょう。
- 牧草地や農地は地域の営みの場です。茶園、牧草地やススキ野の草原などには、無断で入らないようにしましょう。
- 花木や農作物などを採らないようにしましょう。
- コミは必ず持ち帰りましょう。
- 山間部では蛇や蜂などに注意する他、熊除け鈴も携帯しましょう。

持ち物チェックリスト

- 歩きやすい靴
- 地図、コンパス
- 携帯電話
- 時計
- ヘッドランプ
- 雨具
- 防寒具
- 帽子
- タオル
- 飲料水、行動食等
- (山間部ルートの場合)
- 熊除け鈴
- コミ袋
- 医薬品、日焼け止め
- 熊除け鈴

お問い合わせ先 (平日9:00~17:00)

- 静岡県
 - 熱海市 観光部 観光企画課 観光政策課 054-221-2541
 - 御殿場市 産業交通部 商工観光課 0550-62-4622
- 山梨県
 - 山梨県 観光部 観光振興課 055-223-1557

ぐるり富士山トレイルご利用の皆様へ

- トレッキング中の負傷や第三者への損害等については、各自の責任の下に旅行をお楽しみください。
- 夜間のトレッキングは、非常に危険ですのでご注意ください。
- 地図上のコースタイムは休憩を含まない参考コースタイムです。コースの状況、各人の体力により大きく差が生じますので、目安程度にご活用いただき、余裕を持って計画してください。