

7ランナー 73401
とてー

9月10日

先人の知恵

プラン

初日 集合 宮崎県宮崎市

↓ 40km 300m up
570up, 430down



2日目 宮崎県都城市

↓ 74km 250m up 400m down
640 1790

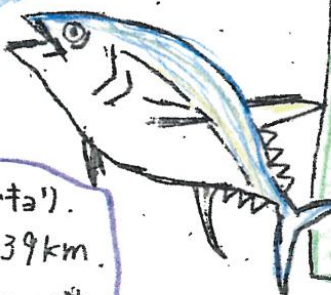


3日目 鹿児島県桜島

↓ 38km 300up 300down
150m up

4日目 鹿児島県串木野市

↓ 60km 450up, 460down
220m up



5日目 鹿児島県出水市

↓ 72km 540up 530down
150m up 150m down



総行程
439km
総アップ数
1080m
総ダウン数
750m

6日目 熊本県八代市

↓ 39km 50up 80down
40m up 40m down



7ランの鬼力
 ・集合地解散の交通の便の良さ
 ・厳しい峠がないため長距離を走れる
 ・旨いものが食べられるかも
 ・後走がしやすい

7日目 熊本県熊本市

↓ 62km 320up 330up 330down
60m up 100m down



54km
60m up 60m down
270up 260down

8日目 福岡県筑後市



最終日 福岡県博多

