

海のステージ(カヤック)約10km

高津川河口 ~ 益田川河口折り返し ~ 飯田角井大橋下

里のステージ(自転車)約35km

~ 道の駅シルクウェイにちはら ~ 左鏡小学校 ~ 柚の里よこみち

山のステージ(ハイク)約10km

~ 奥谷登山口駐車場 ~ 安蔵寺山山頂

エイドステーション
設置予定箇所 ★

自転車メンバー
交代可能予定箇所 🚲

