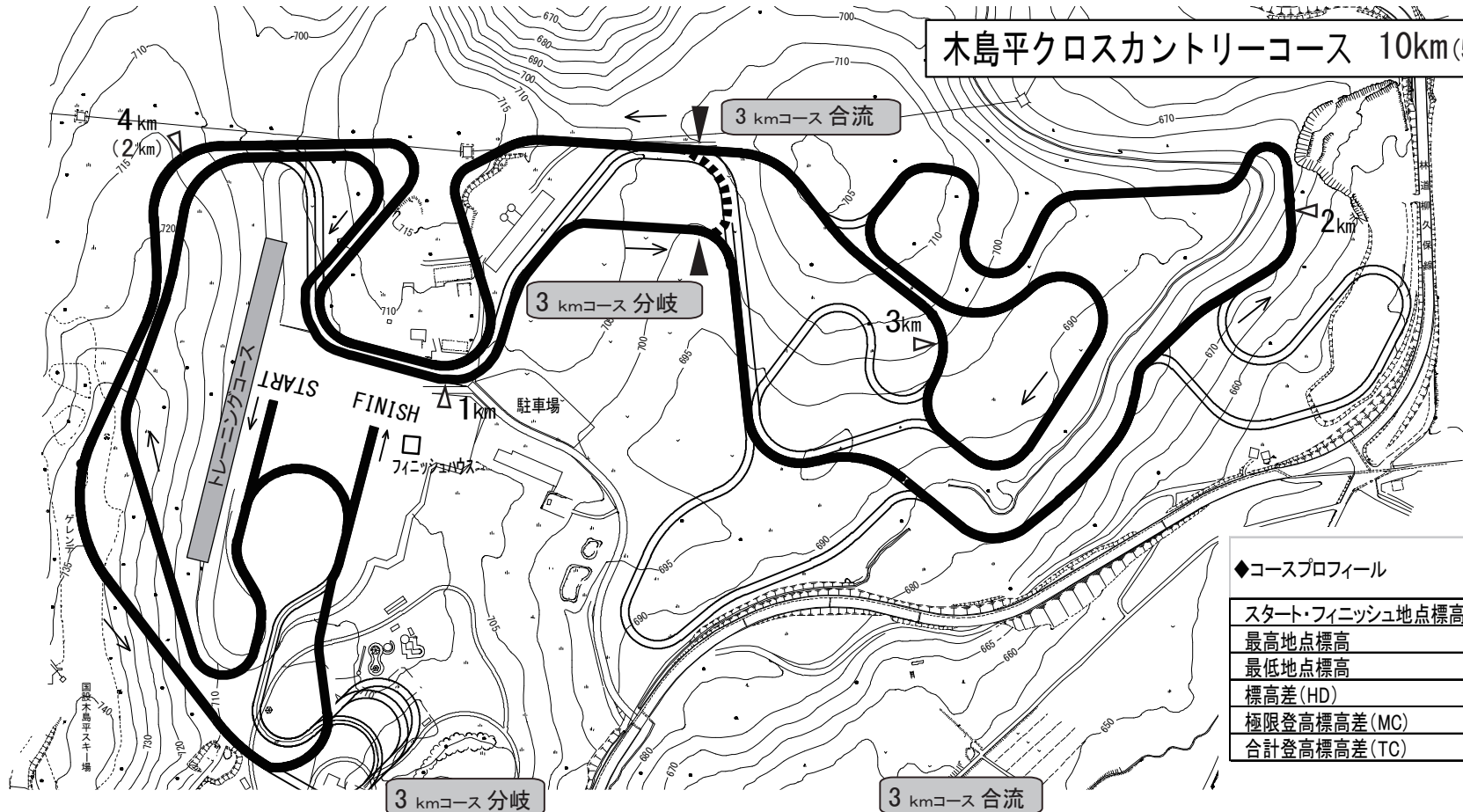
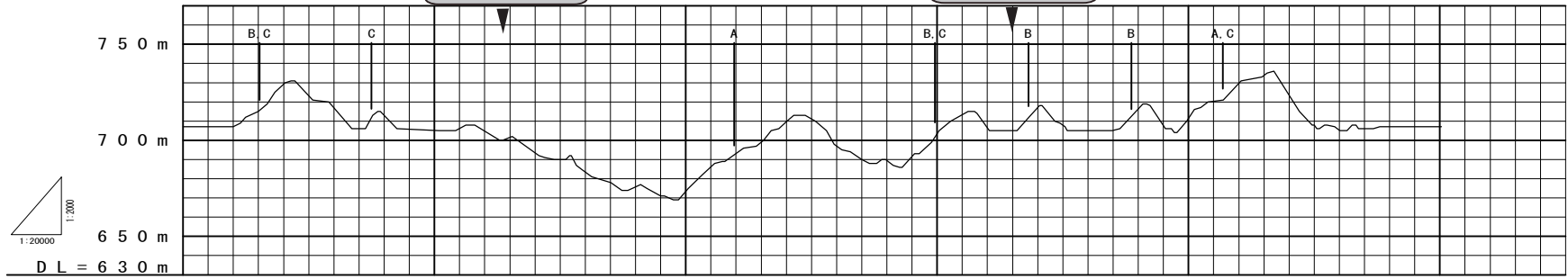


木島平クロスカントリーコース 10km (5km × 2km) ・ 5km ・ 3km



◆コースプロフィール	10km (5km × 2)	5km	3km
スタート・フィニッシュ地点標高	707m	707m	707m
最高地点標高	736m	736m	736m
最低地点標高	669m	669m	669m
標高差 (HD)	67m	67m	37m
極限登高標高差 (MC)	44m	44m	31m
合計登高標高差 (TC)	366m	183m	105m



DISTANCE	0 km	1 km	2 km	3 km	4 km (2 km)	5 km (3 km)								
H/L		23 1 205 25	9 50	3 2 40 40	2 15	3 51	44 460	2 20	29 263	13 90	1 13 30 91	31 359	1 27	2 3 1 20 20 25
% Climb H/L		11.2 4.0	18.0	7.5 5.0	13.3	5.9	9.6	10.0	11.0	14.4	3.3 14.3	8.6	3.7	10.0 15.0 4.0
H/L Climb 0~9%		2 3 1 28 52 25		3 2 40 40		3 51	1 0 1 1 30 0 50 30		0 5 18 70		1 30	1 1 2 1 25 61 83 27		1 25
H/L Climb 9~18%		3 4 5 20 35 40	2 20		2 15		19 7 8 7 145 75 60 60	2 7 6 5 20 50 50 45		13 90	13 91	6 3 10 40 30 70	2 20	2 3 20 20
H/L Climb 18% &+		6 30	7 30					6 30				6 30		

