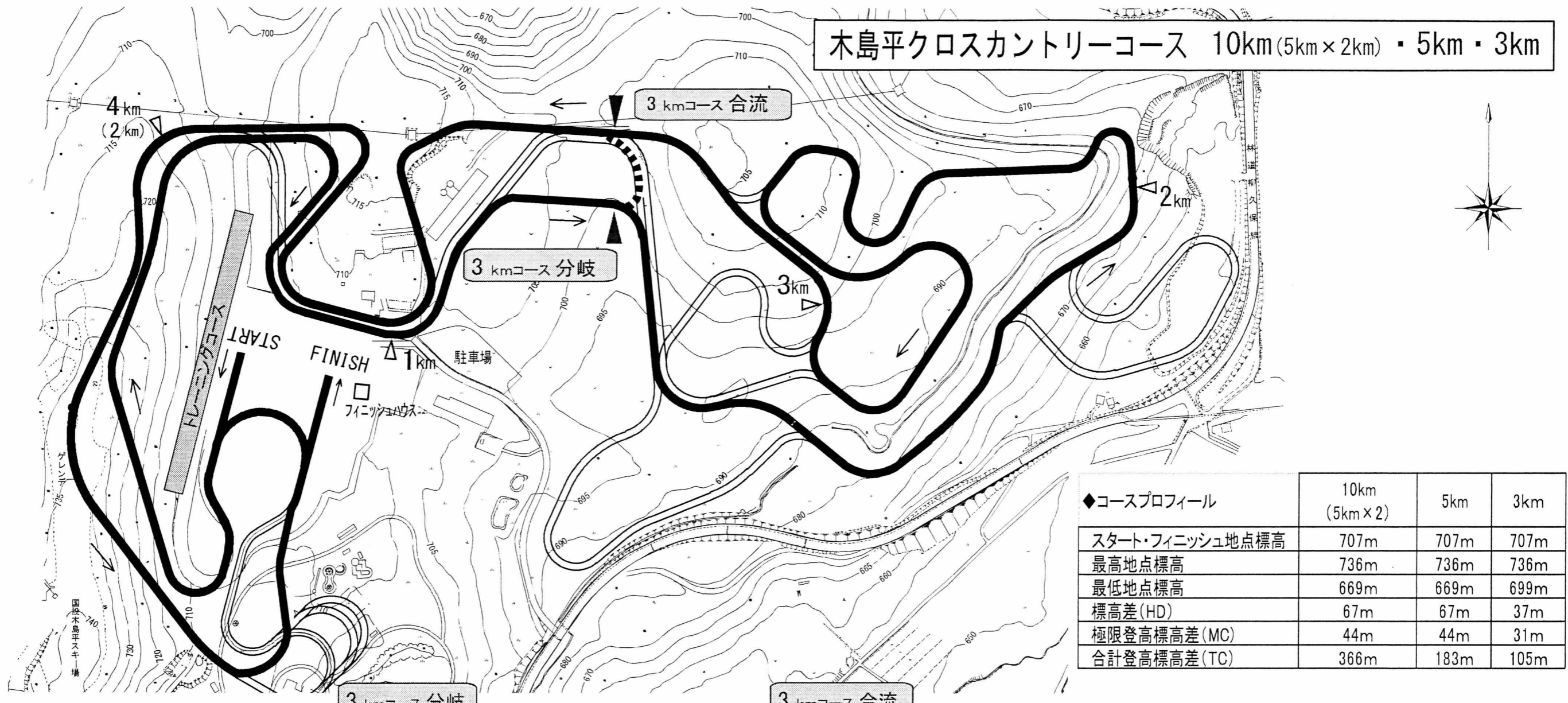
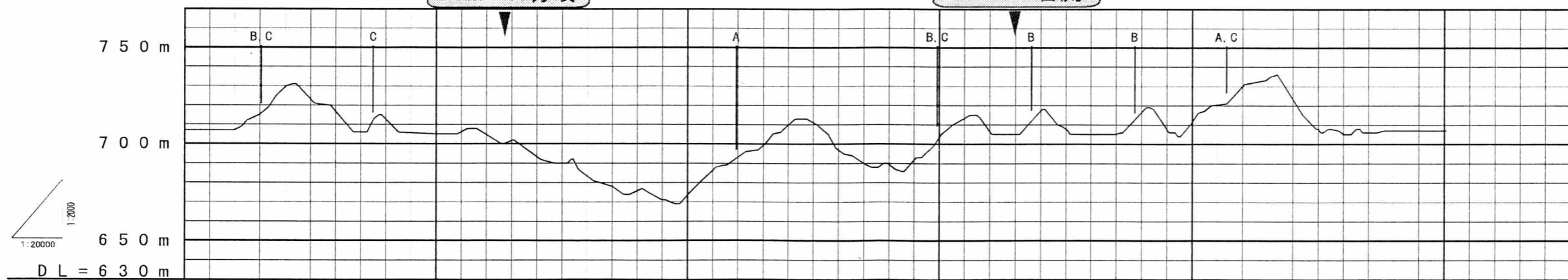


# 木島平クロスカントリーコース 10km(5km×2)・5km・3km



◆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	699m
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 3 15 51	44 460	2 29 20 263
% Climb H/L	11.2 4.0	18.0	7.5 5.0	13.3 5.9	9.6	10.0 11.0
H/L Climb 0~9%	2 3 1 28 52 25	3 40	2 40	3 51	1 0 1 1 30 10 50 30	0 5 18 70
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
H/L Climb 18% &+	6 30	7 30			6 30	6 30

