

【晴天時予想コースタイム】

ロング/ミドルの部					
	距離(km)	トップタイム	時刻	最後尾タイム	時刻
会場(スタート)	0		7:00		7:00
A1 有屋登山口	5.5	0:20	7:20	0:45	7:45
稜線分岐	11.3	1:15	8:15	3:10	10:10
神室山山頂	12.4	1:20	8:20	3:25	10:25
権八小屋跡	17	1:45	8:45	4:50	11:50
A2 蒲沢登山口	21.5	2:05	9:05	5:40	12:40
会場(ミドルゴール)	31	2:50	9:50	7:30	14:30
A3 杉沢集落	36	3:10	10:10	8:10	15:10
会場(ロングゴール)	42.3	3:35	10:35	9:00	16:00
ショートの部					
	距離(km)	トップタイム	時刻	最後尾タイム	時刻
会場(スタート)	0		9:00		
A3 杉沢集落	5	0:18	9:18	0:50	9:50
会場(ゴール)	11.3	0:40	9:40	2:00	11:00

【雨天時予想コースタイム】

ロング/ミドルの部					
	距離(km)	トップタイム	時刻	最後尾タイム	時刻
会場(スタート)	0		7:00		7:00
鉤掛森登山口	2	0:10	7:10	0:25	7:25
A1 管理棟前	7	0:40	7:40	1:50	8:50
A2 蒲沢	18	1:30	8:30	4:00	11:00
A3 管理棟前	29	2:20	9:20	6:20	13:20
会場(ミドルゴール)	29	2:20	9:20	6:20	13:20
A3 杉沢集落	34	2:45	9:45	7:00	14:00
会場(ロングゴール)	41	3:15	10:15	8:00	15:00
ショートの部					
	距離(km)	トップタイム	時刻	最後尾タイム	時刻
会場(スタート)	0		9:00		

A3 杉沢集落	5	0:18	9:18	0:50	9:50
会場(ゴール)	11.3	0:40	9:40	2:00	11:00