

長陽グラウンド  
START 0km 10:00

長陽駅

熊本ゼミナール  
AS 11km  
制限時刻 12:00

高森町交流センター  
FINISH 25km 16:00

高森駅

中坂峠  
WS 20km  
制限時刻 15:00

トレイル・林道  
ロード

行程差図

