

三瓶高原クロスカントリーコース 周辺案内図（西の原）

三瓶山



- 1km・ウォークラン… — 1kmコース
- 2km … — 2kmコース
- 3km … — 3kmコース
- 5km … — 2kmコース+ — 3kmコース
- 8km … — 2kmコース+ — 3kmコース×2周
- 15km リレー【チームの部】
— 1kmコース+ — 2kmコース+ — 3kmコース×4周