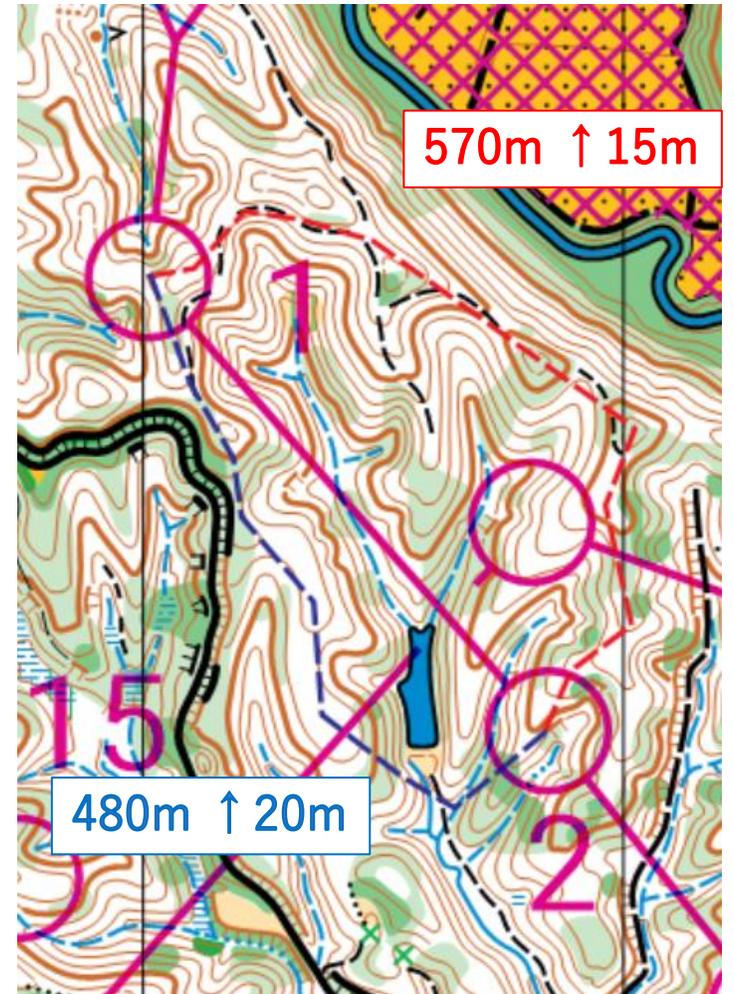


# 西日本地区ロングセレ

コース設定者 橋本遼佑

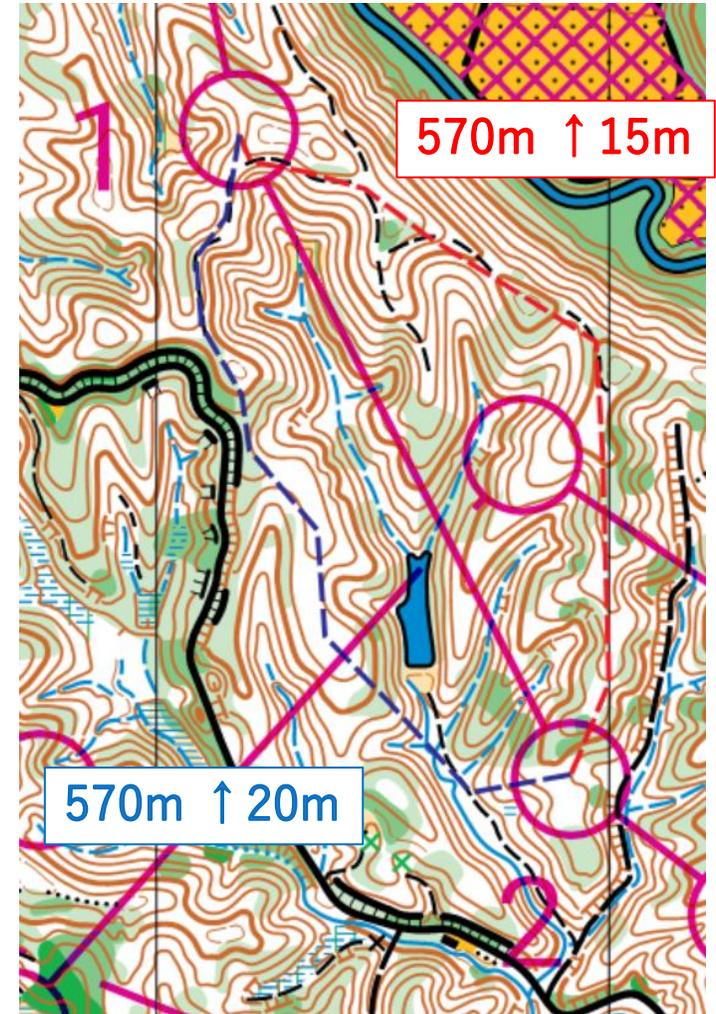
## コース1 1-2

- 赤ルートは、尾根たどりするだけに見えるが意外とアップも多く、ナビゲーション負荷も高い
- 青ルートの尾根下りは、方向の維持が大切
- 想定は青ルート



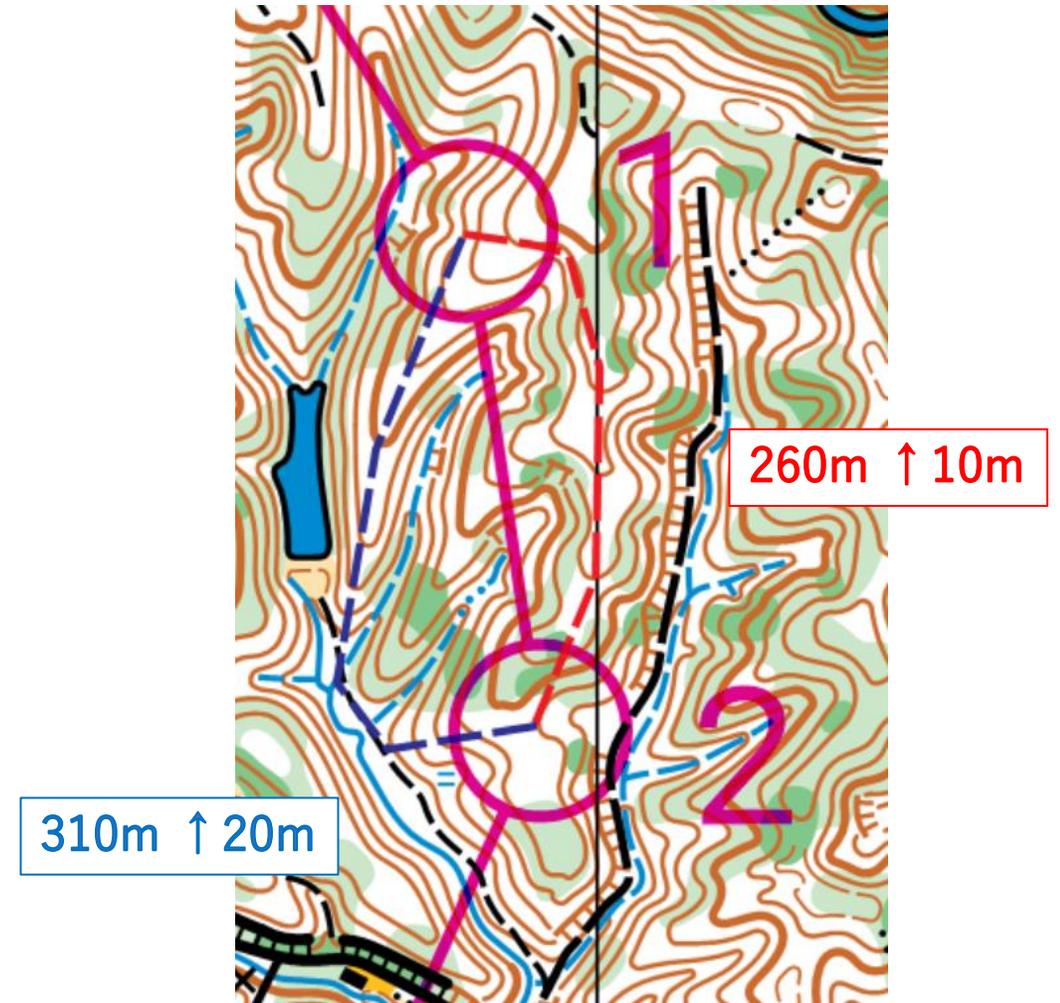
## コース2 1-2

- 赤ルートは、ポストのついている尾根に乗ればよい
- 青ルートは、先ほどとほぼ同じ
- 想定は赤ルート



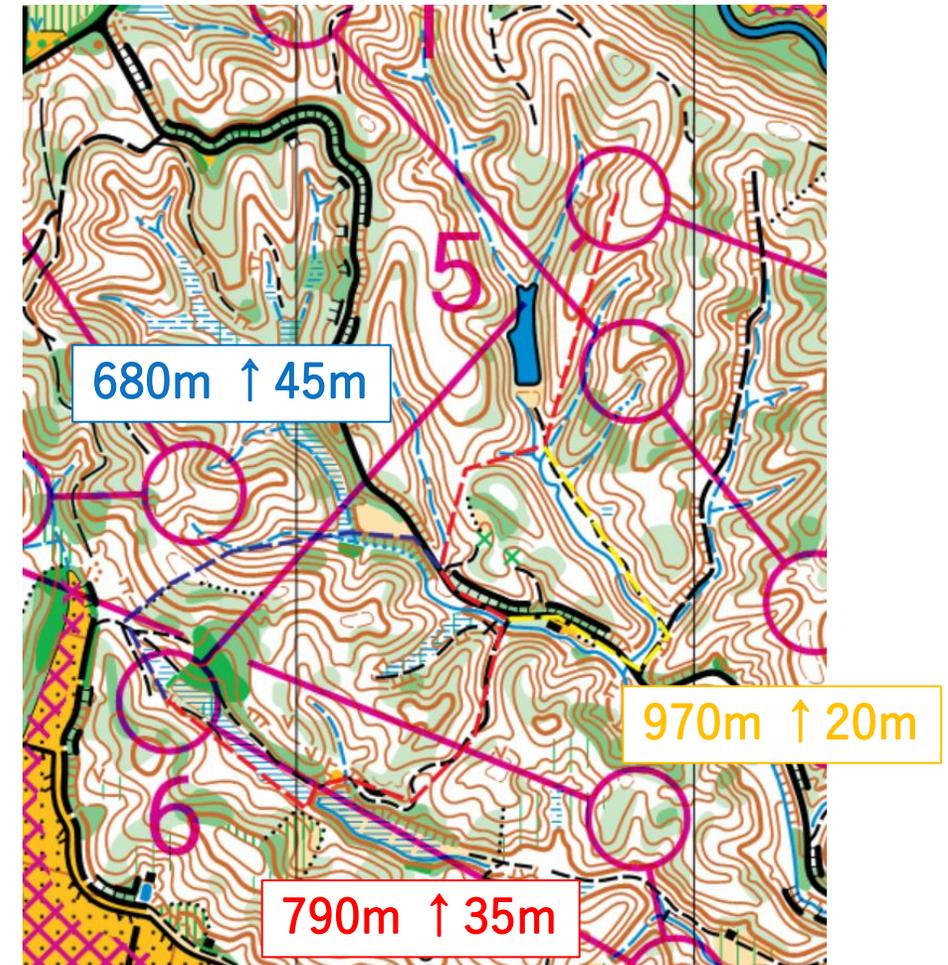
## コース3 1-2

- 勢いに流されて尾根を下ると、距離とアップが増える
- 想定は赤ルート



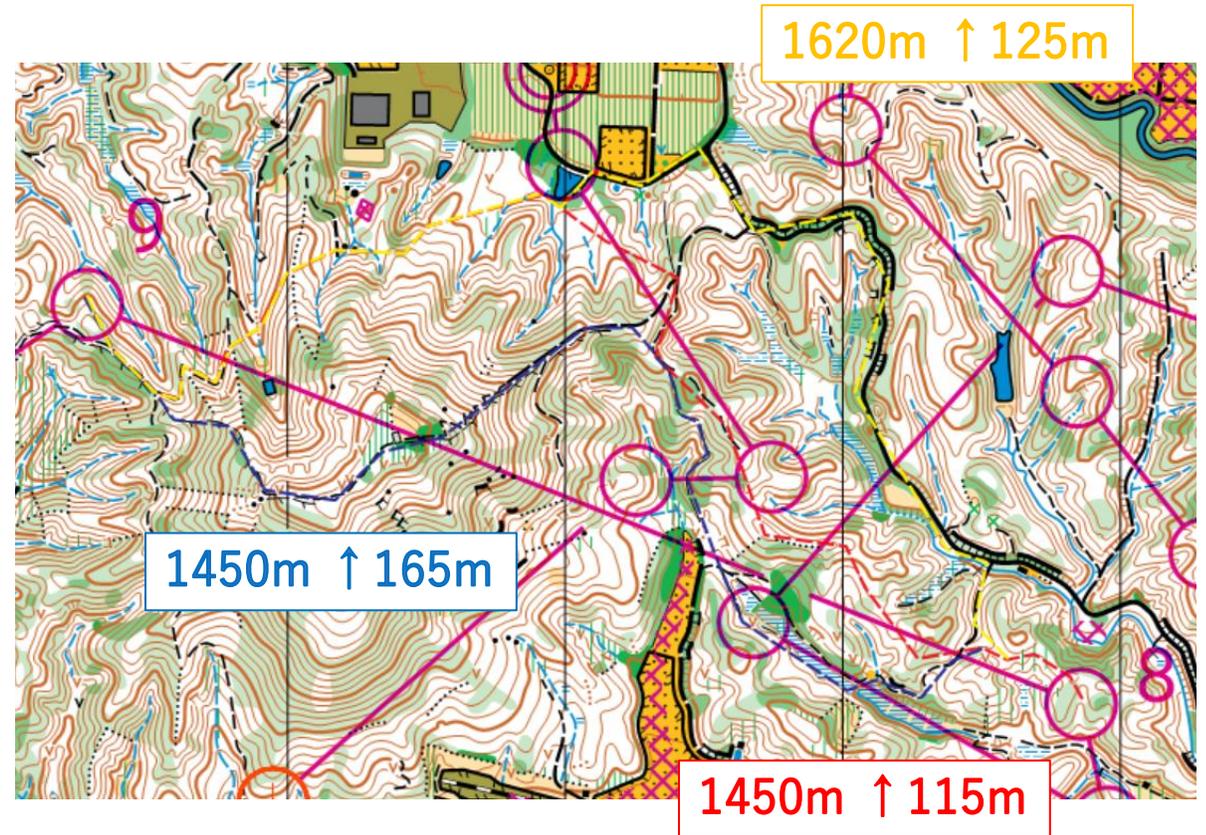
## コース1,2 5-6

- 通れるラインを見極めてルートプランする必要がある。
- 黄色は、距離が伸びるがアップが少ない
- 想定ルートは赤



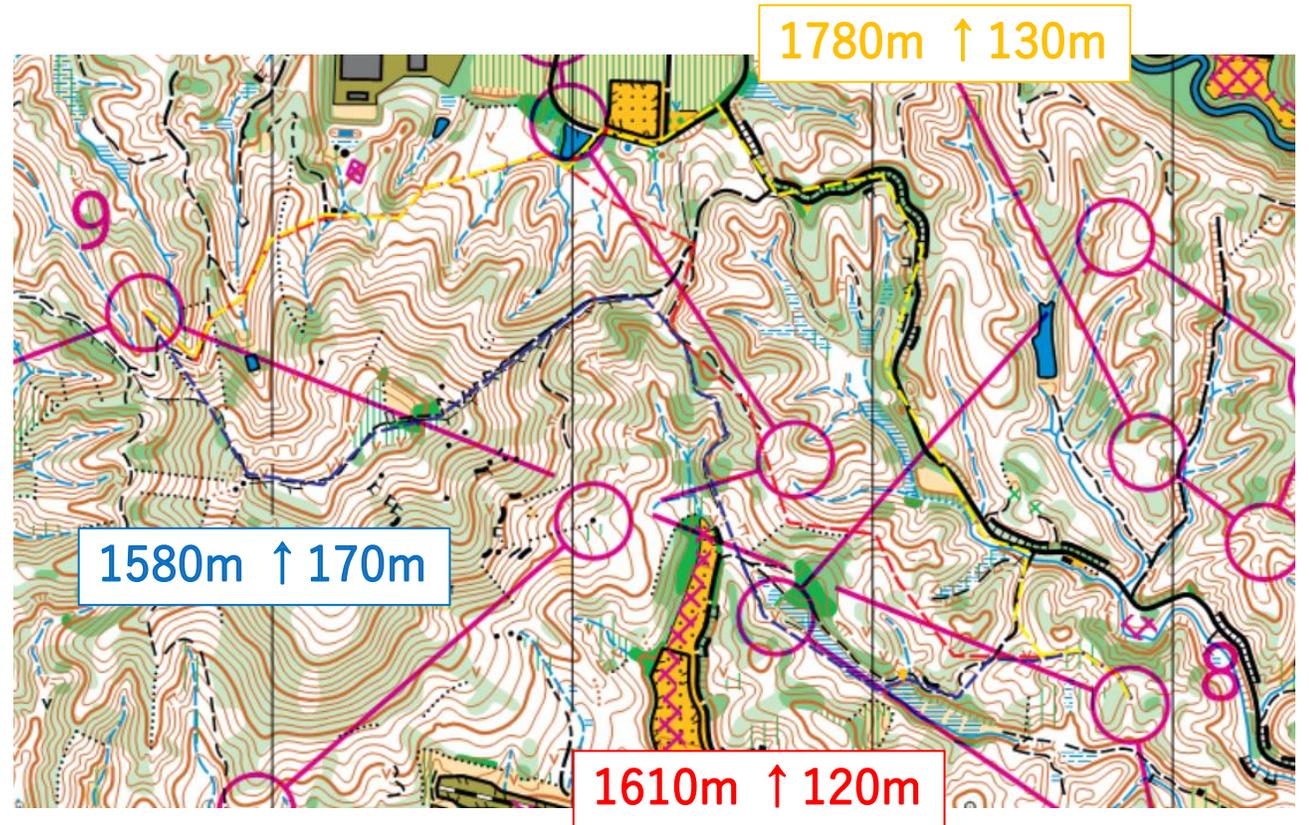
# コース1 8-9

- 黄色は距離が伸びるが、道走りが半分を占めるためスピードが出る。
- 登りに自信がある人は、青ルートがよい



## コース2 8-9

- 距離とアップが違うが、ルートはほぼ1と同じ



## コース3 3-4

- 青は距離・アップ共に少なく、小径も多い
- 赤はナビゲーション負荷が少なく、先読みが可能
- 想定は青

