

体力レベルの目安

推奨体力レベル			コース目安		
			距離	行動時間	その他
Run ning	上級	ランニングを習慣としている	10km以上	4hr以上	傾斜区間を長く伴う場合がある
	中級	体力に自信がある	5～10km	2～4hr	傾斜区間を伴う場合がある
	初級	体を動かすのが好き	3～5km	1～2hr	傾斜区間を伴う場合がある
	入門	普段は運動していないがチャレンジしたい	3km未満	1～2hr	Running & Walkingを交互に行う
Walk ing	Long	3hr以上			
	Short	3hr以下			

○ツアー中はサポート車両が同行します。途中で走行が困難になった場合はサポート車両に乗車できます。