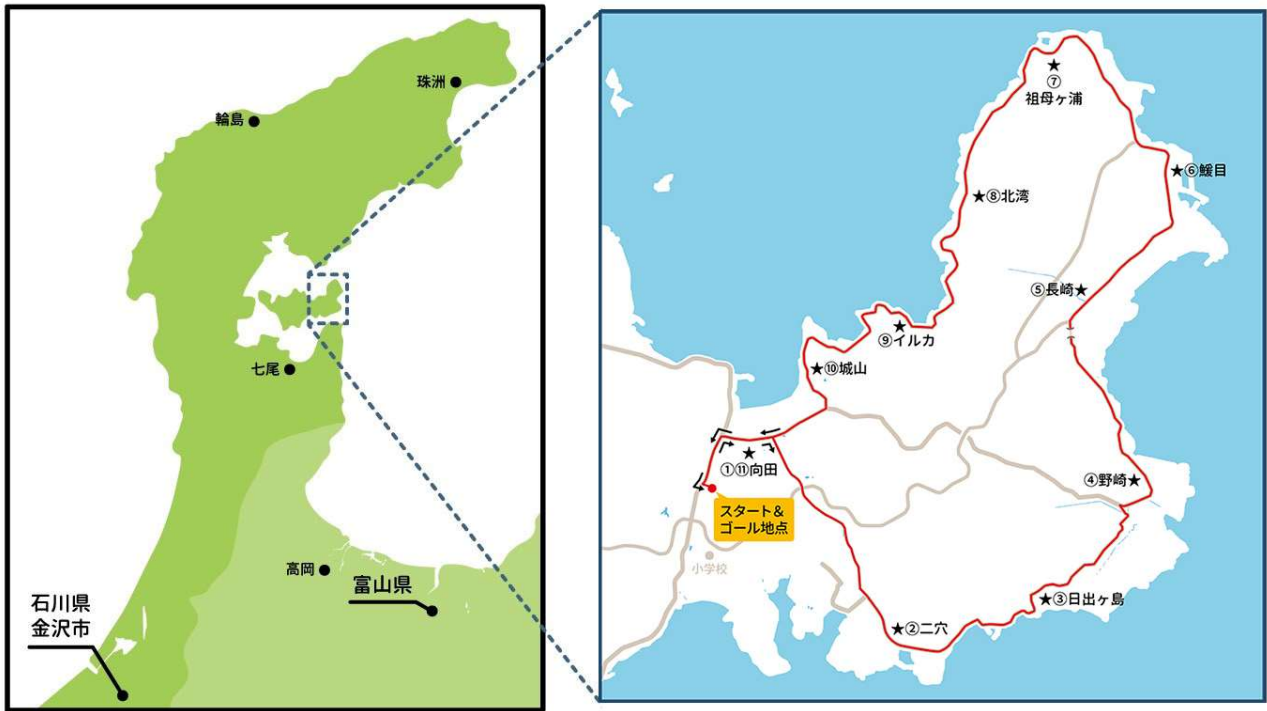
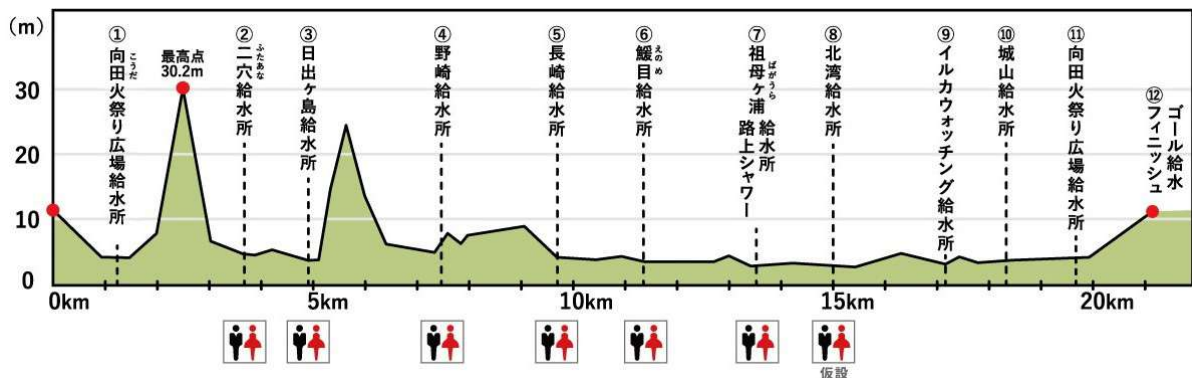


■ コースの詳細・・・四方を海に囲まれた、能登島東部の海沿いを走る周回コース



○ 高低略図・・・前半は高低差 28 メートルのアップダウン、後半は平坦で日影が多い



No.	給水所名	距離	給水内容	その他
1	向田火祭り広場	1.4 km	水・塩・飴	
2	二穴	4.0 km	水・塩・飴	男女トイレ
3	日出ヶ島	5.1 km	水・塩・飴・スポーツドリンク	男女トイレ
4	野崎	7.5 km	水・塩・飴	男女トイレ AED
5	長崎	10.0 km	水・塩・飴・スポーツドリンク	男女トイレ
6	鰺目	11.6 km	水・塩・飴	男女トイレ
7	祖母ヶ浦	13.7 km	水・塩・飴	男女トイレ 路上シャワー
8	北湾	15.2 km	水・塩・飴・スポーツドリンク	男女トイレ (仮設) AED
9	イルカウォッチング	17.5 km	水・塩・飴	
10	城山	19.1 km	水・塩・飴	
11	向田火祭り広場	20.0 km	水・塩・飴	
12	フィニッシュ	21.3 km	スポーツドリンク	男女トイレ AED 路上シャワー