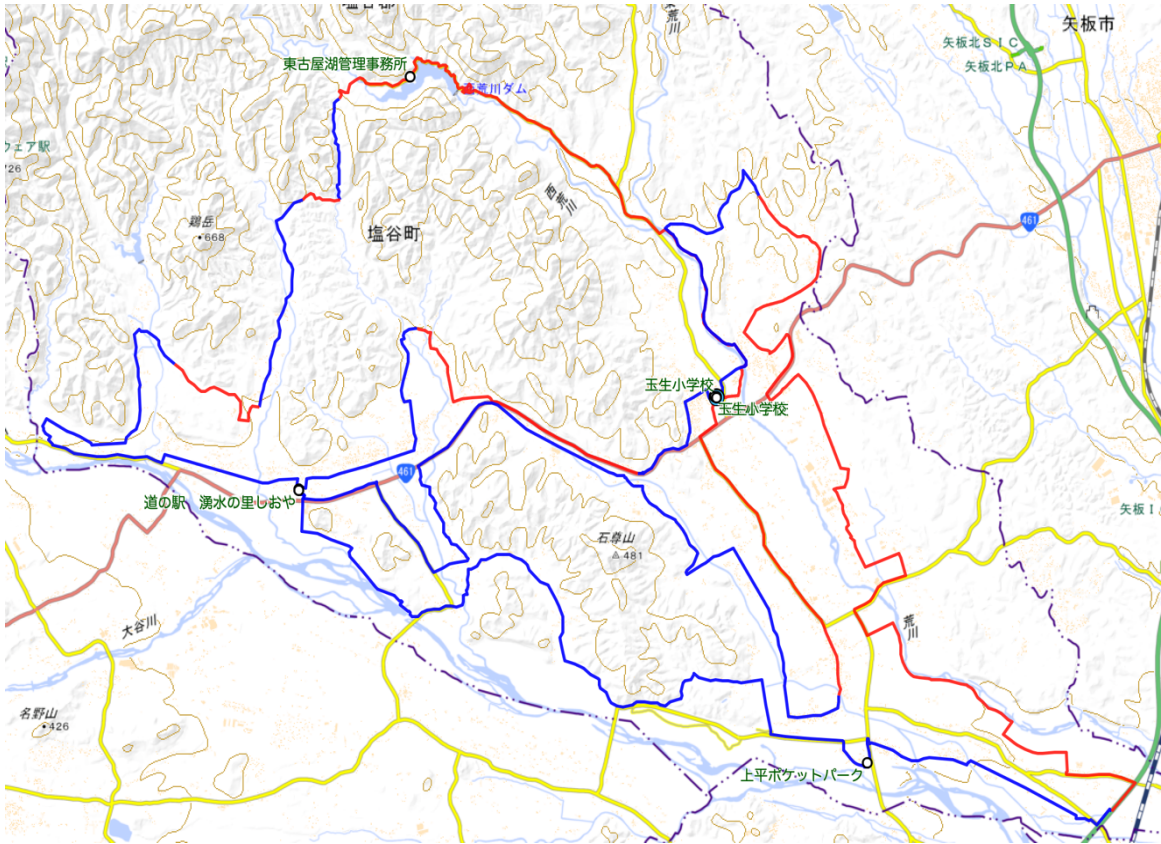


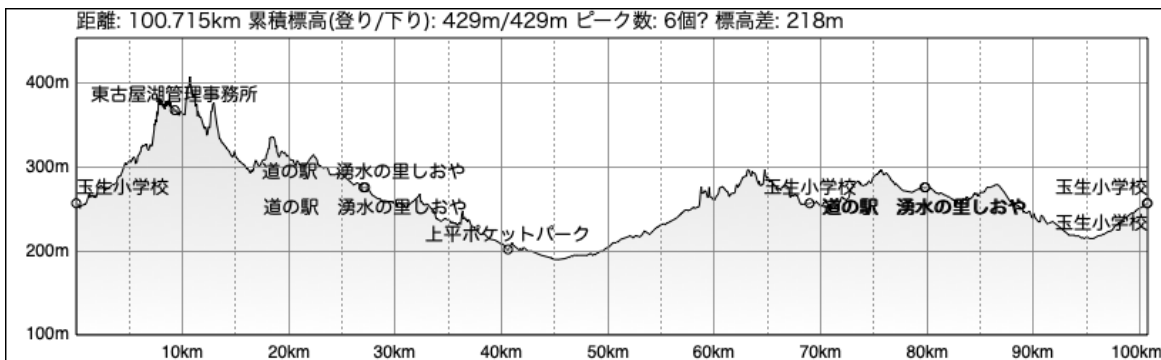
# ストライドラボ / しおや100キロウォーク完歩対策練習会資料

## ○2026しおや100キロウォークコース標高グラフ



※青は下り基調、赤は上り基調

## ○2026しおや100キロウォークコース概要



## 【完歩ポイント】

- ①東古屋湖管理事務所先のピークまでは、絶対にオーバーペースにならないこと
- ②平地・下りは速度をキープすること