○ エイドステーション

1 AS 宮　島　美山エビスウッズガーデン
2 AS 大　野　寶泉寺
3 AS 鶴ヶ岡　南條農産
4 AS 平　屋　内久保公民館
5 AS 知　井　枕川楼

○ ミニエイド

1 mini AS 板　橋　やまざと市（えびさか養鶏場）
2 mini AS 大　野　大野屋
3 mini AS 鶴ヶ岡　タナセン
4 mini AS 盛　郷　ゆるり
5 mini AS 平　屋　ふらっと美山
6 mini AS 知　井　田歌舎

○ チェックポイント

1 CP 山　森　泰山木
2 CP 神　谷　水車小屋広場
3 CP 向　山　向山橋南詰
4 CP 肱　谷　肱谷公民館
5 CP 萱　野　美山陽だまりアロマ亭 野の花
6 CP 長　尾　長尾公民館