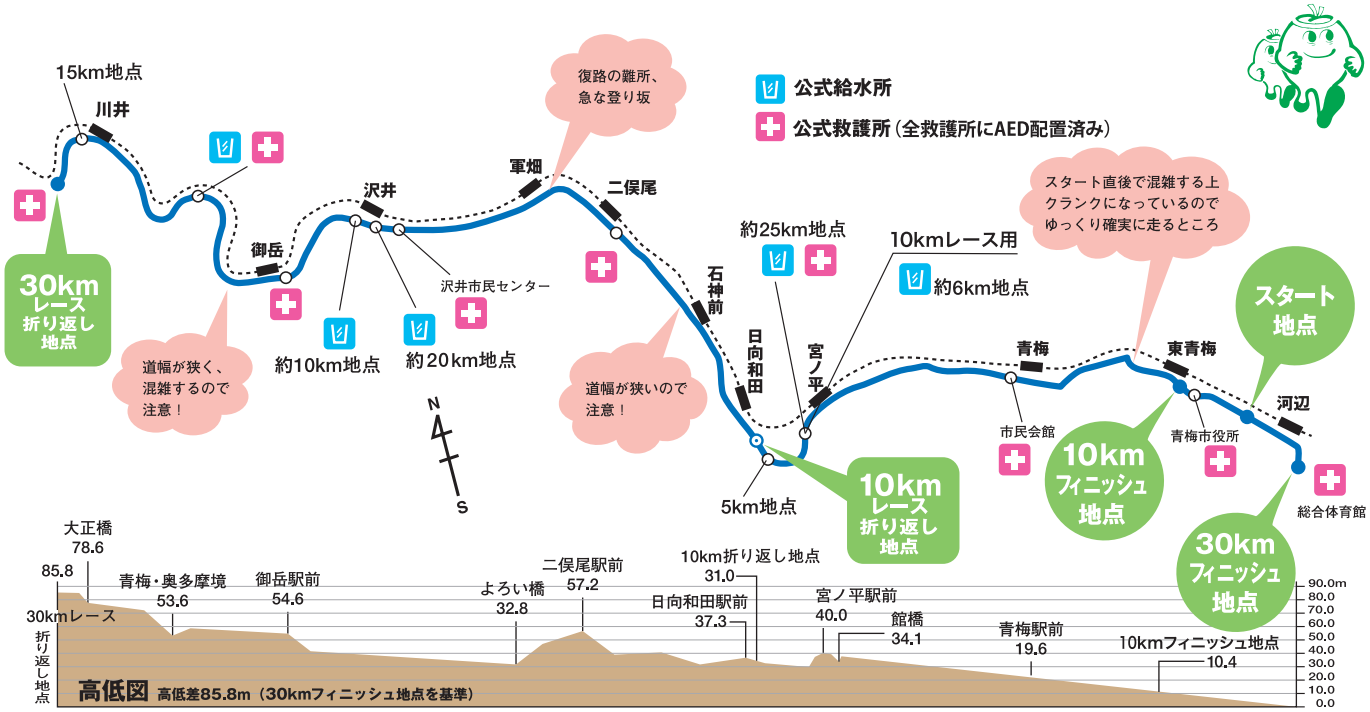
公式給水所
公式救護所（全救護所にAED配置済み）
15km地点
川井
御岳
沢井
軍畑
二俣尾
石神前
日向和田
宮ノ平
青梅
東青梅
河辺
30km レース 折り返し 地点
道幅が狭く、混雑するので注意！
約10km地点
約20km地点
沢井市民センター
復路の難所、急な登り坂
道幅が狭いので注意！
約25km地点
10kmレース用
約6km地点
スタート直後で混雑する上クランクになっているのでゆっくり確実に走るところ
スタート地点
市民会館
青梅市役所
10km フィニッシュ 地点
30km フィニッシュ 地点
総合体育館
5km地点
10km レース 折り返し 地点
N
S
大正橋 78.6
85.8
青梅・奥多摩境 53.6
御岳駅前 54.6
よろい橋 32.8
二俣尾駅前 57.2
10km折り返し地点 31.0
日向和田駅前 37.3
宮ノ平駅前 40.0
館橋 34.1
青梅駅前 19.6
10kmフィニッシュ地点 10.4
30kmレース 折り返し地点
90.0m
80.0
70.0
60.0
50.0
40.0
30.0
20.0
10.0
0.0
高低図 高低差85.8m（30kmフィニッシュ地点を基準）