

長岡東山山系トレイルラン 21km コースマップ

コース概要

コース長： 21.5km
 累積標高(上り)： 1080m
 累積標高(下り)： 1074m
 最高点： 581m
 最低点： 31m
 未舗装路： 62% (12.9km)
 舗装路： 38% (8km)

START / GORL

JR 澁谷駅前広場
スタート
9:30
関門時間
14:40

関門時間
14:10



給水ポイント

全5区間
計4.2km

一般道(アスファルト道)
 ※リエゾン(移動)区間
 競技を行わない区間で道路交通法を遵守し、原則左側を一列走行。
 追い越し禁止。
 誘導員・案内板を設置。

農道、林道、山道
 ※SS(競技)区間
 2km毎に距離表示板を設置
 400m毎に誘導テープ設置
 主なコーナーに矢印板設置

関門時間
12:10

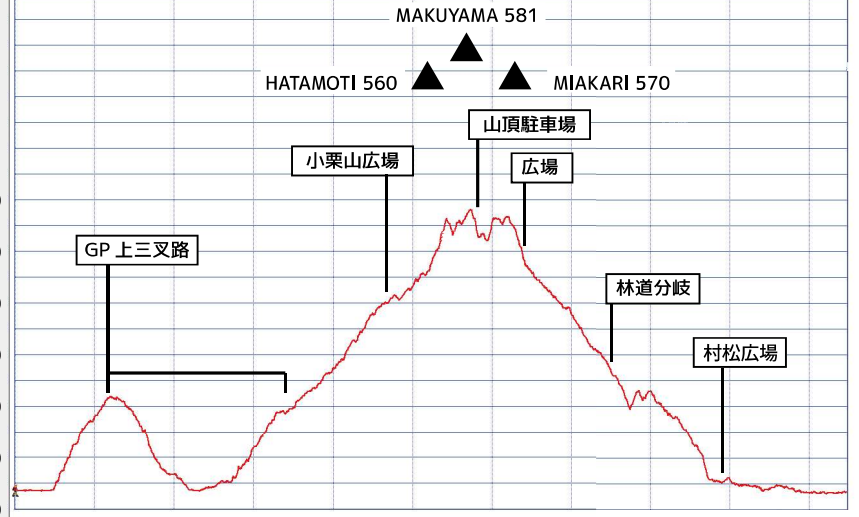


山頂駐車場
関門時間
13:10



コース高低表

0.0 2.0 4.0 6.0 8.0 10.0 12.0 14.0 16.0 18.0 20.0 [km]



小栗山広場
関門時間
13:10



小千谷市

1:22000
 0m 200m 400m 600m 800m 1000m 1200m