

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 滝谷駅前広場
スタート
9:30
関門時間
14:40

関門時間
14:10



給水ポイント

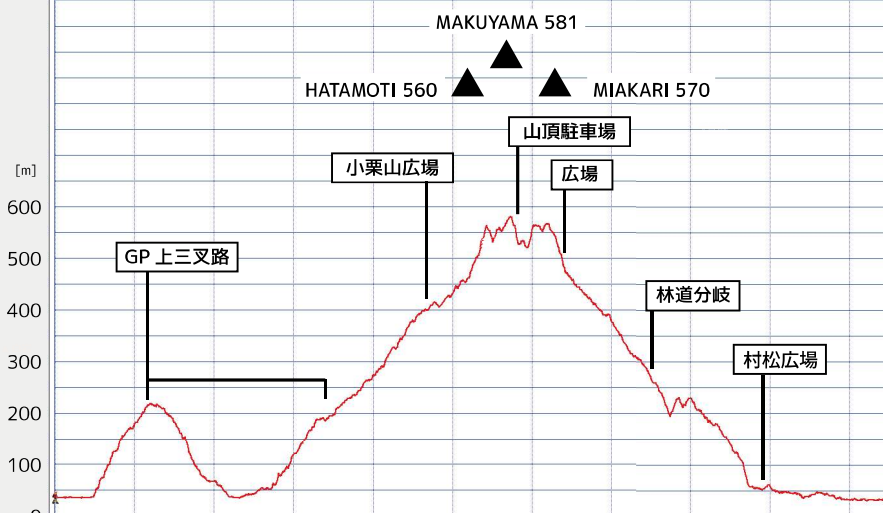
全5区間
計4.2km

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

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]



GP 上三叉路

関門時間
12:10



山頂駐車場

関門時間
13:10



小栗山広場

小千谷市

1:22000

0m 200m 400m 600m 800m 1000m 1200m