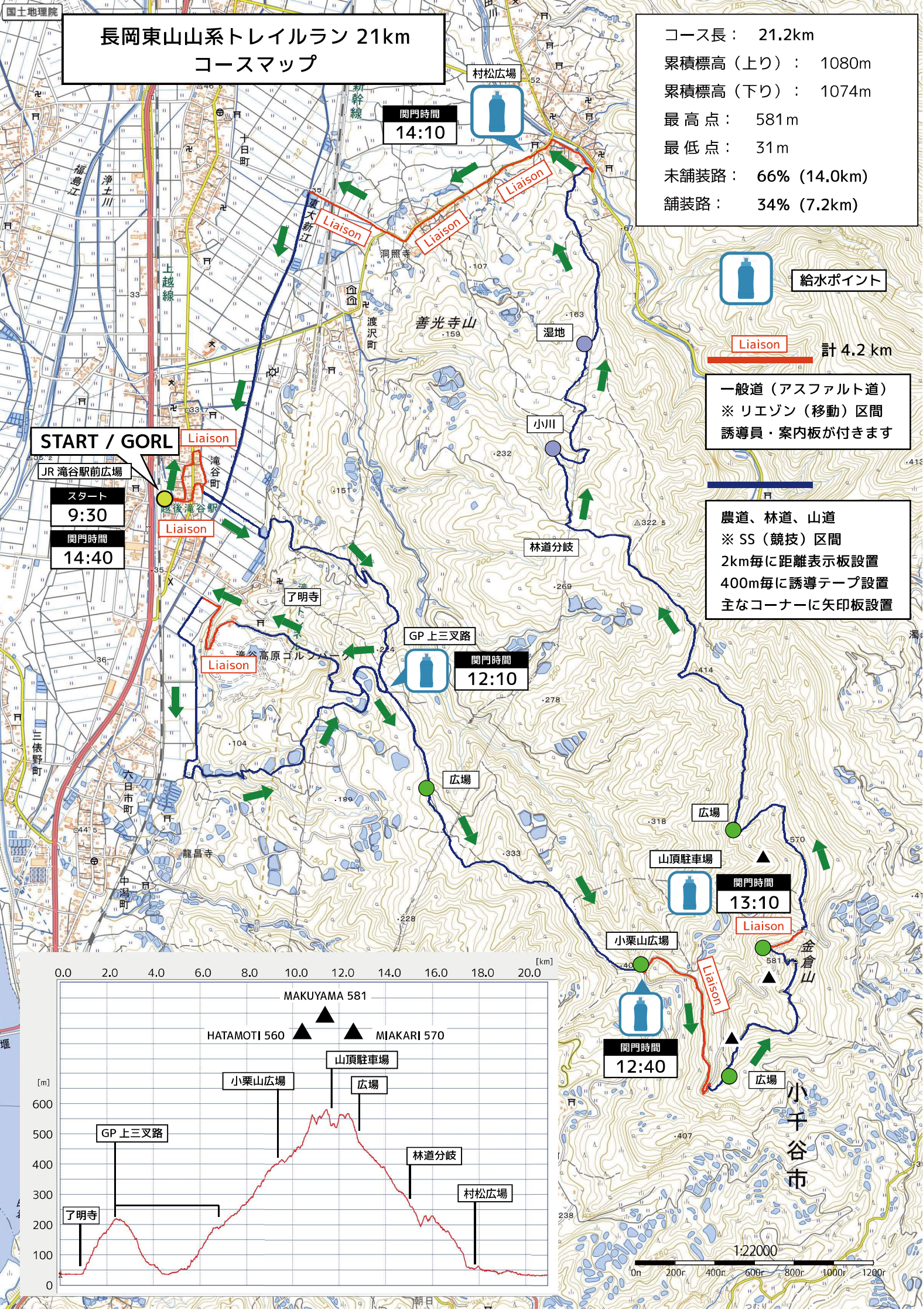


長岡東山山系トレイルラン 21km コースマップ

コース長： 21.2km
 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： 66% (14.0km)
 舗装路： 34% (7.2km)



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

Liaison 計 4.2 km

一般道（アスファルト道）
 ※ リエゾン（移動）区間
 誘導員・案内板が付きます

農道、林道、山道
 ※ SS（競技）区間
 2km毎に距離表示板設置
 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



関門時間
13:10

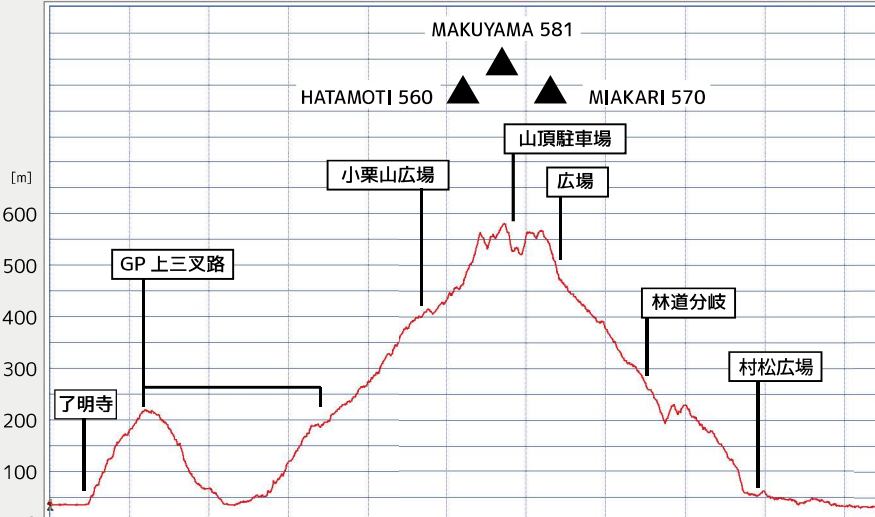


関門時間
12:40



小千谷市

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



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