



# いい!いいづな TRAIL RUNNING RACE

## ロング

20km 累積標高 1000m

制限時間 4 時間 30 分 (11:00~15:30)

## ショート

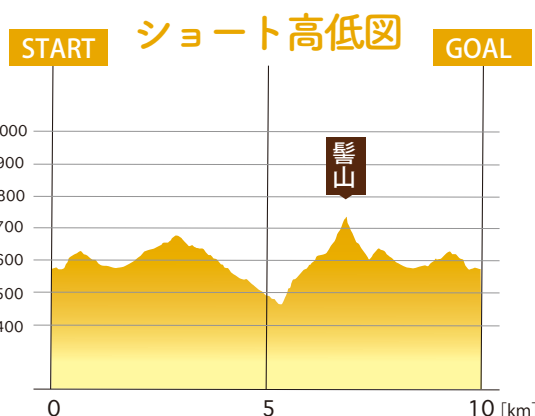
10km 累積標高 500m

制限時間 3 時間 30 分 (12:00~15:30)

START/GOAL

いいづな  
ふれあいパーク

長野国際 CC



15km

▲髭山 744m

もとどり  
髭山城

みとやま  
三登山

▲三登山 923m

ショート  
エイド  
約5km



エイド  
約12km

関門14:00 (3時間)



わかつき  
若槻城

10km

旧水道道路

WS  
約7km

