



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

START

ロング高低図

GOAL

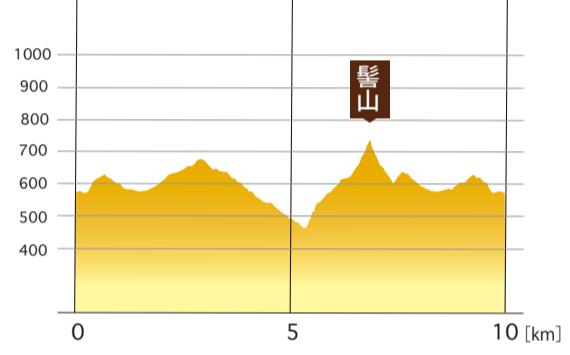


長野国際 CC

START

ショート高低図

GOAL



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

閑門1 4:00 (3時間)



わかつき
若槻城

10km

旧水道道路

WS
約7km



三本松

北国街道

限取川

上野

上野(三)

上野

北国街道

限取川

上野

北国街道

限取川