



上越妙高 エクスプレストレイル

ロング

37km 累積標高 1800m

制限時間 8 時間 (9:30~17:30)

ショート

14km 累積標高 500m

制限時間 5 時間 (11:00~16:00)



ロング高低図



ショート高低図

