



# 上越妙高 エクスプレストレイル

## ロング

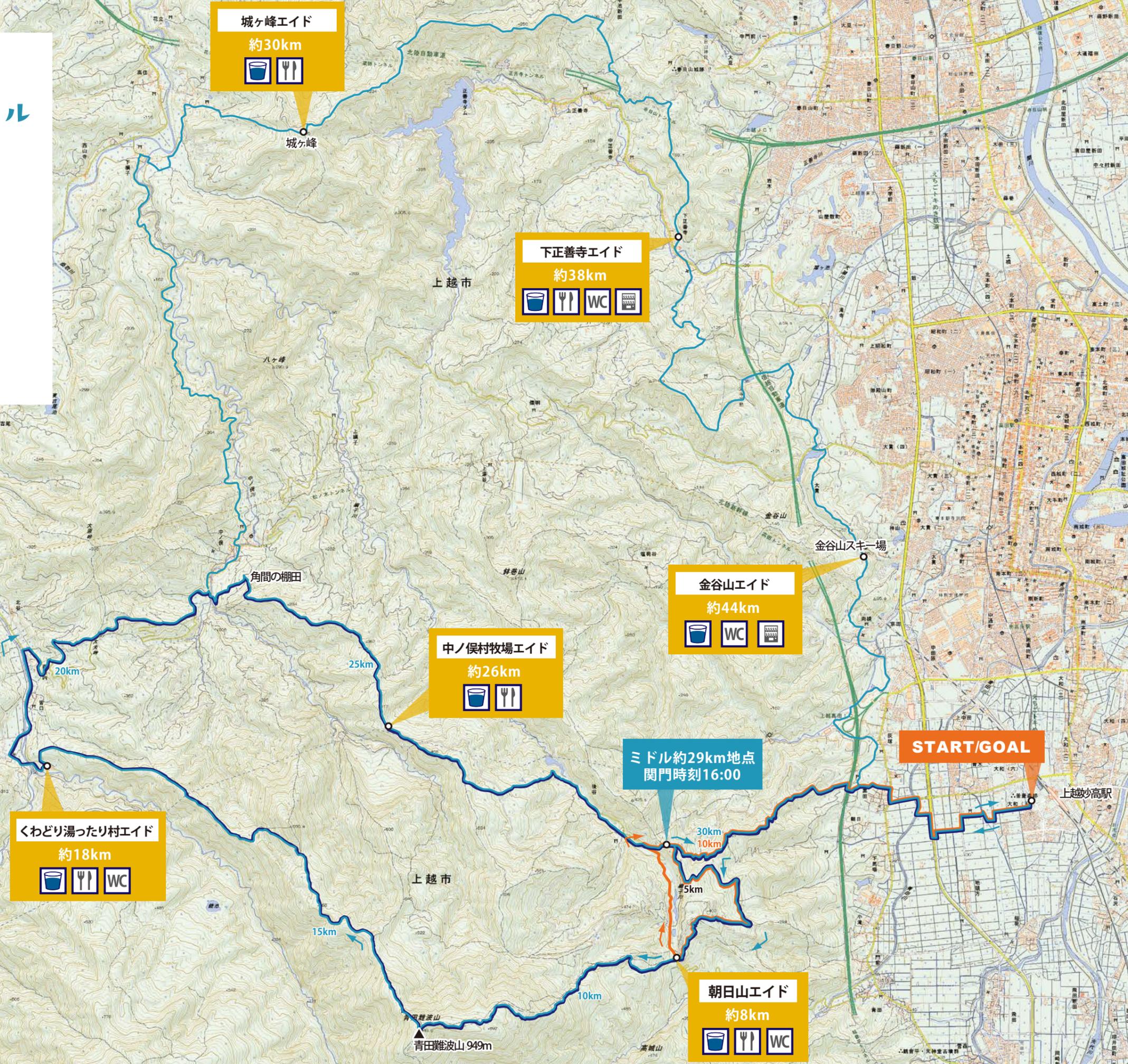
50km 累積標高 2650m  
制限時間 10 時間30分 (6:30~17:00)

## ミドル

35km 累積標高 1800m  
制限時間 5 時間 (9:30~17:00)

## ショート

14km 累積標高 500m  
制限時間 5 時間 (11:00~16:00)



城ヶ峰エイド  
約30km  
[Water] [Fork] [WC]

下正善寺エイド  
約38km  
[Water] [Fork] [WC] [Shower]

金谷山エイド  
約44km  
[Water] [WC] [Shower]

中ノ俣村牧場エイド  
約26km  
[Water] [Fork] [WC]

くわどり湯たり村エイド  
約18km  
[Water] [Fork] [WC]

ミドル約29km地点  
関門時刻 16:00

朝日山エイド  
約8km  
[Water] [Fork] [WC]

START/GOAL

青田難波山 949m