



上越妙高 エクスプレストレイル

ロング

50km 累積標高 2450m

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 7 時間30分 (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)

A4 中桑取エイド

約28km



A5 下正善寺エイド

約38km



A3 中ノ俣村牧場エイド

約26km



A2 くわどり湯ったり村エイド

ロング約15km
ミドル約18km



ロング閑門4時間30分OUT (11:00)

ミドル閑門4時間30分OUT (14:00)

A6 金谷山エイド

約44km



ロング閑門9時間45分OUT (17:15)

ミドル約29km地点

閑門6時間30分OUT (16:00)

START/GOAL

上越妙高駅

A1 朝日山エイド
(ミドル・ショートのみ)

約8km



青田難波山 949m

高城山