トレイルランコースガイド

道の駅
「織姫の里なかのと」

G

S

ラピア鹿島

中能登町

荒山峠

石動山

エイド 1

エイド 2

エイド 3

エイド 4

エイド 5

古民家
みおやの里

碁石ヶ峰

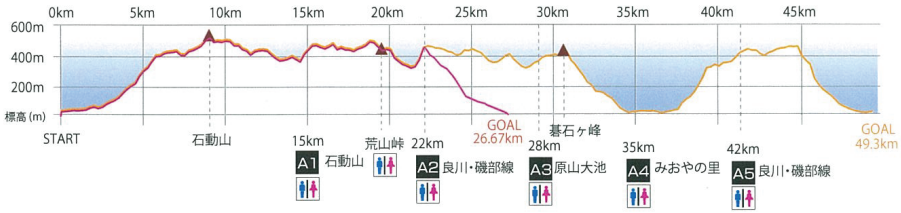
氷見市

コース高低差図

ドリームコース ●距離：49.3km ●最大標高：537m ●累積標高：2,307m D+

ゴールドコース ●距離：26.67km ●最大標高：537m ●累積標高：1,121m D+

ファンタジーコース ●距離：10km ●最大標高：486m ●累積標高：581m D+



エイドステーション（給水所）

●エイドステーション（給水所）は、ドリームコース５ヶ所、ゴールドコース１ヶ所を予定しています。内容は、水・スポーツドリンク・軽食など

※給水所にコップは有りませんので、必ずマイカップの持参をお願いいたします。環境保護と省資源化にご協力いただきますようよろしくお願いします。