

中能登トレイルランコースガイド

道の駅
「織姫の里なかのと」



中能登
ラピア鹿島
レクトピアパーク



荒山峠

石動山

エイド 1



古民家
みおやの里



エイド 3

中
基石ヶ峰
登町

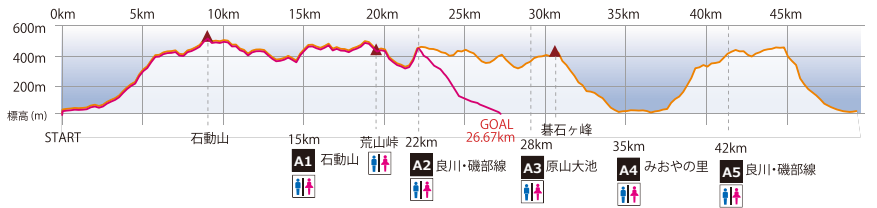


●エイドステーション(給水所)は、ドリームコース5ヶ所、ゴールドコース1ヶ所を予定しています。内容は、水・スポーツドリンク・軽食など
※給水所にコップは有りませんので、必ずマイカップの持参をお願いいたします。環境保護と省資源化にご協力いただきますようお願いいたします。



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:13km ●最大標高:481m ●累積標高:610m D+



- A1 石動山
- A2 良川・磯部線
- A3 原山大池
- A4 みおやの里
- A5 良川・磯部線