

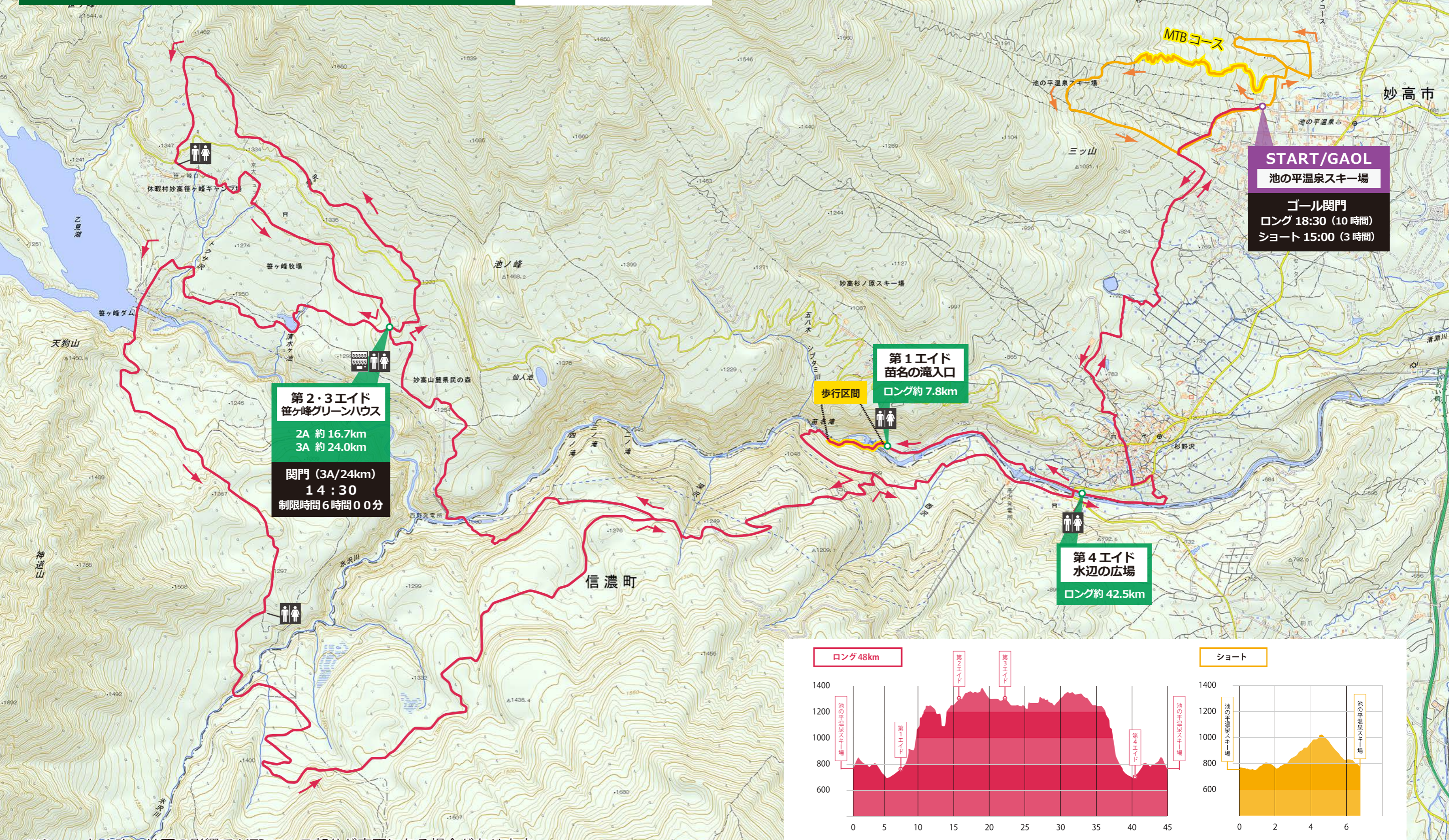


# ROCKIN' BEAR

## 妙高トレイルランニングレース

ロング 48km  
累積標高 2000m

ショート 6.5km  
累積標高 400m ※



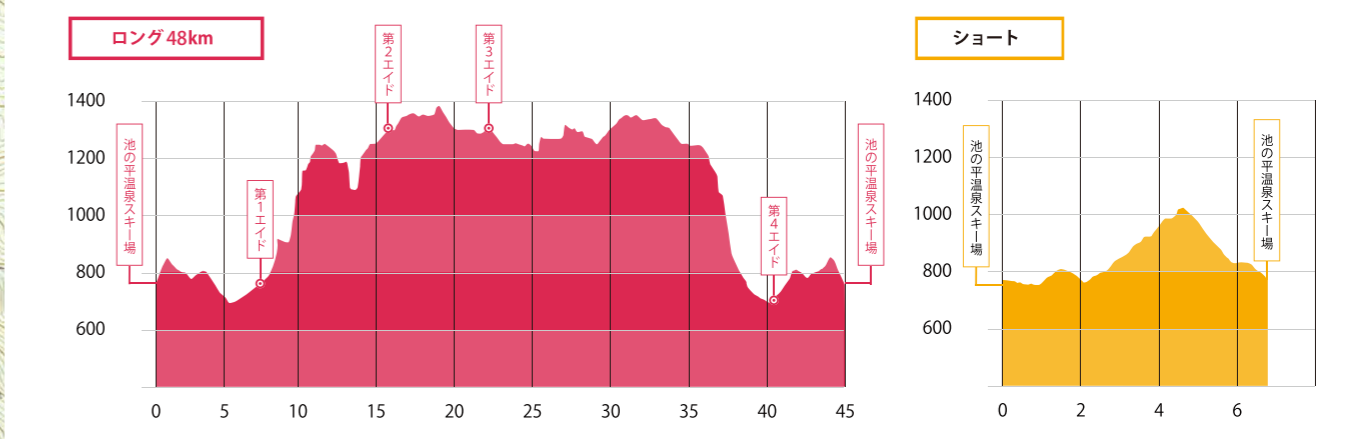
**START/GAOL**  
池の平温泉スキー場

**ゴール関門**  
ロング 18:30 (10時間)  
ショート 15:00 (3時間)

**第2・3エイド**  
笹ヶ峰グリーンハウス  
2A 約16.7km  
3A 約24.0km  
**関門 (3A/24km)**  
14:30  
制限時間6時間00分

**第1エイド**  
苗名の滝入口  
ロング約7.8km  
歩行区間

**第4エイド**  
水辺の広場  
ロング約42.5km



※ショート6.5kmは雨の影響でMTBコース部分が変更になる場合があります。