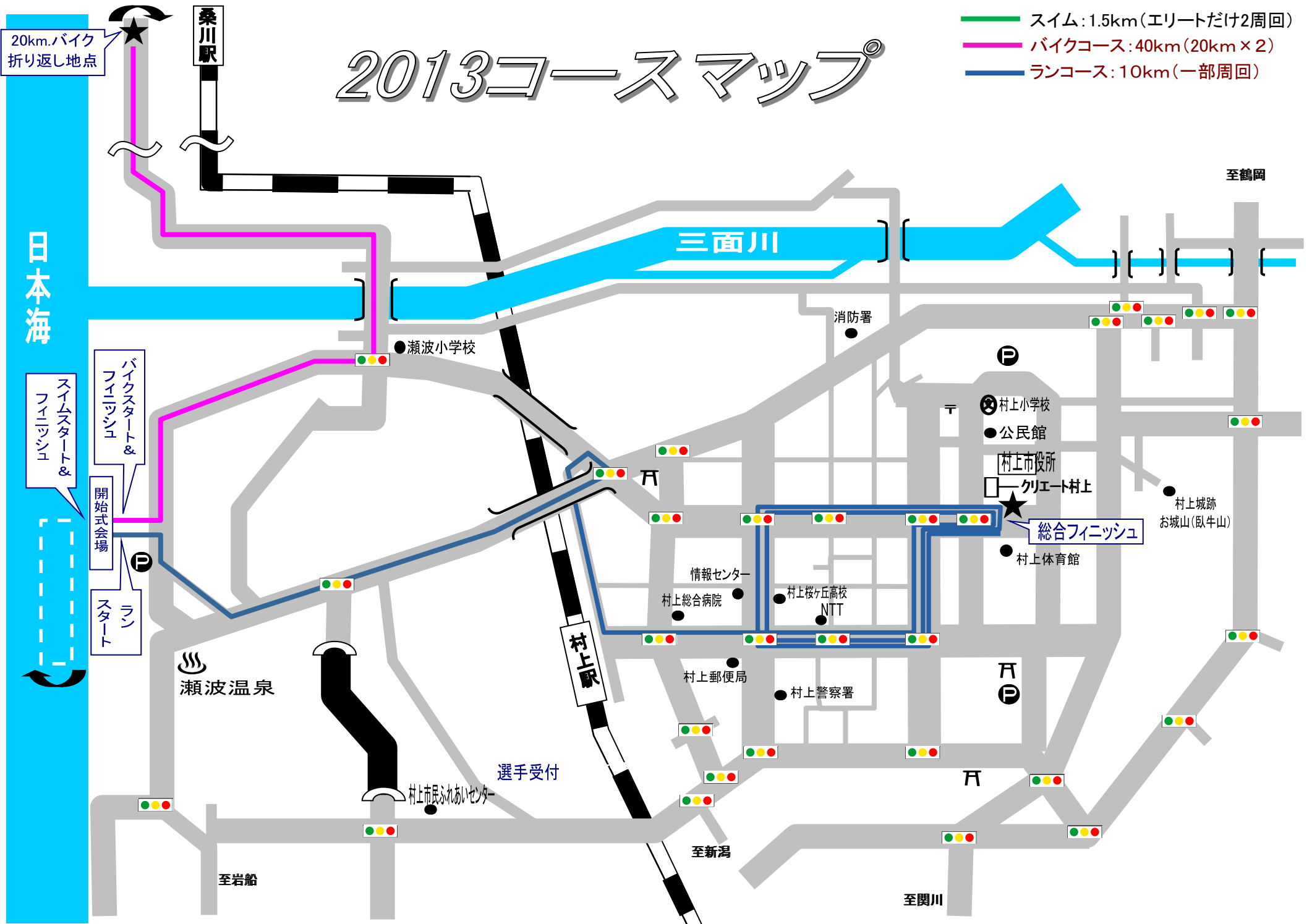


2013コースマップ

- スイム: 1.5km (エリートだけ2周回)
- バイクコース: 40km (20km × 2)
- ランコース: 10km (一部周回)



20km.バイク
折り返し地点

日本海

バイクスタート &
フィニッシュ

開始式会場

ラン
スタート

桑川駅

三面川

至鶴岡

● 瀬波小学校

消防署

P

村上小学校

● 公民館

村上市役所

クエー村上

★ 総合フィニッシュ

● 村上体育館

村上城跡
お城山(臥牛山)

🌋 瀬波温泉

村上駅

情報センター

村上総合病院

村上桜ヶ丘高校

NTT

村上郵便局

村上警察署

選手受付

村上市民ふれあいセンター

至新潟

至岩船

至関川