



越後丘陵公園
ECHIGO HILLSIDE PARK

Trail Running

トレイルランニングMAP

Trail running map of ECHIGO HILLSIDE PARK

期間：4～11月



開園時間	●4～10月… 9:30～17:00	●11～3月… 9:30～16:30
休園日	4～10月は月1回程度、1～3月は毎週月曜日(祝日の場合は翌日) 11～12月、年末年始の休園日についてはお問合せ下さい。	
入園料金		
	一 般	団 体 (小学生以上の方20名様以上)
大人	450円	290円
シルバー(65才以上)	210円	210円
こども(中学生以下)	無料	無料
	2日間通し券	入園バスポート (購入日より1年間有効)
	500円	2,800円
	250円	1,300円
	無料	—

冬期(12～3月)は入園料が無料です。

※シルバー料金をご利用の方は、年齢が確認できるものをご用意ください。
※身体障害者手帳または療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方は、手帳の提示があった本人と付き添いの方1名が無料となります。
※入園バスポートの有効期限は購入日より1年間となります。各ゲートでお申し込みください。
※入園バスポートを購入の方は全ての国営公園(無料公園など一部を除く)で利用可能
※入園バスポート購入の方は駐車バスポート(1,500円)も購入可能。なお、駐車バスポートは購入した公園でのみ利用可能

駐車料金	4～11月、 12～3月(土日祝日)	12～3月(平日)	年間駐車バスポート (入園バスポートとセット販売)
大型車	1,050円	無料	—
普通車	320円	無料	1,500円
二輪車	100円	無料	—

※大型車は30人乗り以上の車等が対象です。
※身体障害者手帳または療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方は、手帳の提示があれば、駐車料金(普通車・二輪車)が無料となります。乗車定員11人以上の車両の場合は、乗車人数の4分の1の方の手帳の提示があれば、無料となります。
※駐車バスポートは入園バスポート購入の方に限り購入できます。各ゲートでお申し込みください。
※入園バスポートの提示があれば、駐車料金が普通車260円、二輪車50円に割引になります。

アクセス



越後丘陵公園

お問い合わせ 越後公園管理センター
〒940-2082 新潟県長岡市宮本東方町字三ツ又1950-1
TEL(0258)47-8001 FAX(0258)47-8002
<URL> <https://echigo-park.jp/>

※ご案内の内容について予告なく変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

WEBサイト



2025.09

注意事項に同意の上、お互いにマナーを守ってご利用ください。

自分に対する責任をもって、
人と自然にやさしい行動をしましょう

- このコースは未舗装の野山を走るトレイルランニングのためのコースです。
- このコースでは、歩く方が優先です。**トレイルランナーは歩く方に道をお譲りください。**
- 自然散策やウォーキング等、歩いてコースをご利用される方は、トレイルランナーに十分ご注意ください。
- 「登り」を最優先とし、走る方も歩く方もお互い譲り合ってください。
- このコースは、自然の地形や植物等の資源を活かし、ボランティアさんとの協働で管理しています。**樹木の根が露出している箇所、高低差があり走路が狭い箇所、雨天時に滑りやすい箇所等がありますが、それがコースの魅力です。体調がすぐれない方や、装備(服装、靴、飲料等)が万全でない方は、入場をご遠慮ください。**
- 万が一お怪我をされた場合やコース上で異常を発見された場合等には、下記の緊急連絡先までご連絡ください。

コース上の一部エリアは、携帯電話の電波が入りにくい状況です。コースマップ図に示す最寄りの「非常電話」をご利用いただくか、場所を移動してご自身の携帯電話をご利用ください。現在地の伝達には看板のNo.をご活用ください。

- 園内での動植物の捕獲、採取、傷つける行為は禁止されています。
- 公園内の所定の箇所以外での喫煙及び火気の使用はできません。
- 北ゾーン(里山フィールドミュージアム)は、ペット連れでのご利用はできません。
- トレイルランニングコースご利用の目安(13分/km)は、北ゾーン周回:約60分、南ゾーン周回:約90分、公園周回:約150分となります。**公園の開園時間をご確認の上でご利用ください。**

緊急連絡先

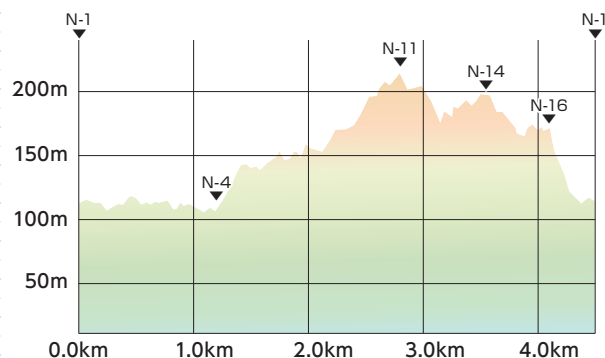
越後公園管理センター **0258-47-8001**

所要時間
(目安)
約60分

北ゾーン周回コース

Course around the North Zone
(健康ゾーンの周回コースです)

距離: 4.5km 累積標高: 191m



自然探勝路に隣接するトレイルランニングコースを走る、健康ゾーンの周回コース。終盤にはフォリーの丘を駆け降りる爽快感が楽しめます。距離が短いので初心者におすすめ。

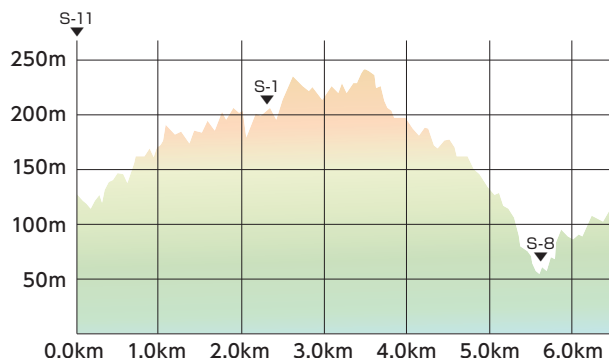
※距離はAllTrailsにGPXデータをアップロードして計測したもの

所要時間
(目安)
約90分

南ゾーン周回コース

Course around South Zone
(里山フィールドミュージアムの周回コースです)

距離: 6.5km 累積標高: 287m



里山フィールドミュージアムの周回コース。あそびの里駐車場から入り、小倉峠を折り返して古民家の上を通り、花の水辺区に降ります。トレイルランニングコースでしか出会えない里山の山野草を楽しみながら走るのもオススメです。

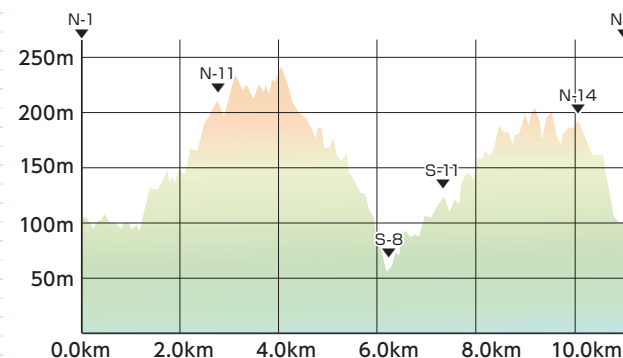
※累積標高はYamaRecolにGPXデータをアップロードして計測したもの

所要時間
(目安)
約150分

公園周回コース

Course around the park

距離: 11.0km 累積標高: 447m



4.5キロと6.5キロコースを併せた公園全体の周回コース。コース中盤にある展望デッキは越後三山が見える休憩スポット。トレイルランニング大会のコースとしても使用しています。



大会詳細
(トレイルランナーズ)

冬の楽しみ方

冬季は自然探勝路が スノーシューコースに!



1~2月のえちごスノーワールドの開催に合わせ、1周4キロの自然探勝路をスノーシューリングコースとして開放しています。(原則土日祝日)

冬の里山を楽しみながら、ふかふかの新雪を満喫!

スノーランニングコースとしてもご利用頂けます。

雪上を走るスノートレイルランナーズカップも開催。

コースメイキング・管理

パークフィットネスパートナー



H25年度より活動をはじめ、コースの開拓(草刈りや伐採、階段づくり等)や点検作業の他、トレイルランニング体験の運営を行っています。自然の中で体を動かしたい方などを募集中です。

活動日: 4~11月の日曜日
1~2月の基本土日祝

コースプロデュース

プロトレイルランナー 松永 紘明 氏



まつなが ひろあき

静岡県出身、新潟県在住。プロのアスリートとして20年程活動。トレイルランニングという山などの未舗装路を走るアウトドアスポーツのアスリート。ワールドシリーズ(ヨーロッパ、アメリカ、オセアニア、アフリカなど)に参戦し数々の世界戦で入賞するアスリート。2006年より新潟県を拠点にアウトドアスポーツイベントの主催・プロデュースを担う『トレイルランナーズ』代表と2足の草鞋を履く。自身の世界での経験を生かし、全国7-8か所(北は山形県から南は兵庫県まで)にて年間15大会以上を主催。“人生変わりました”のきっかけ作りをテーマに、3歳から出場できるトレイルランナーズカップ(3~8km)から世界戦であるDEEP JAPAN ULTRA 100(160km)まで幅広い大会をプロデュース。また、自身が参加する世界中のレースを雑誌や海外ツアーを通じて紹介している。