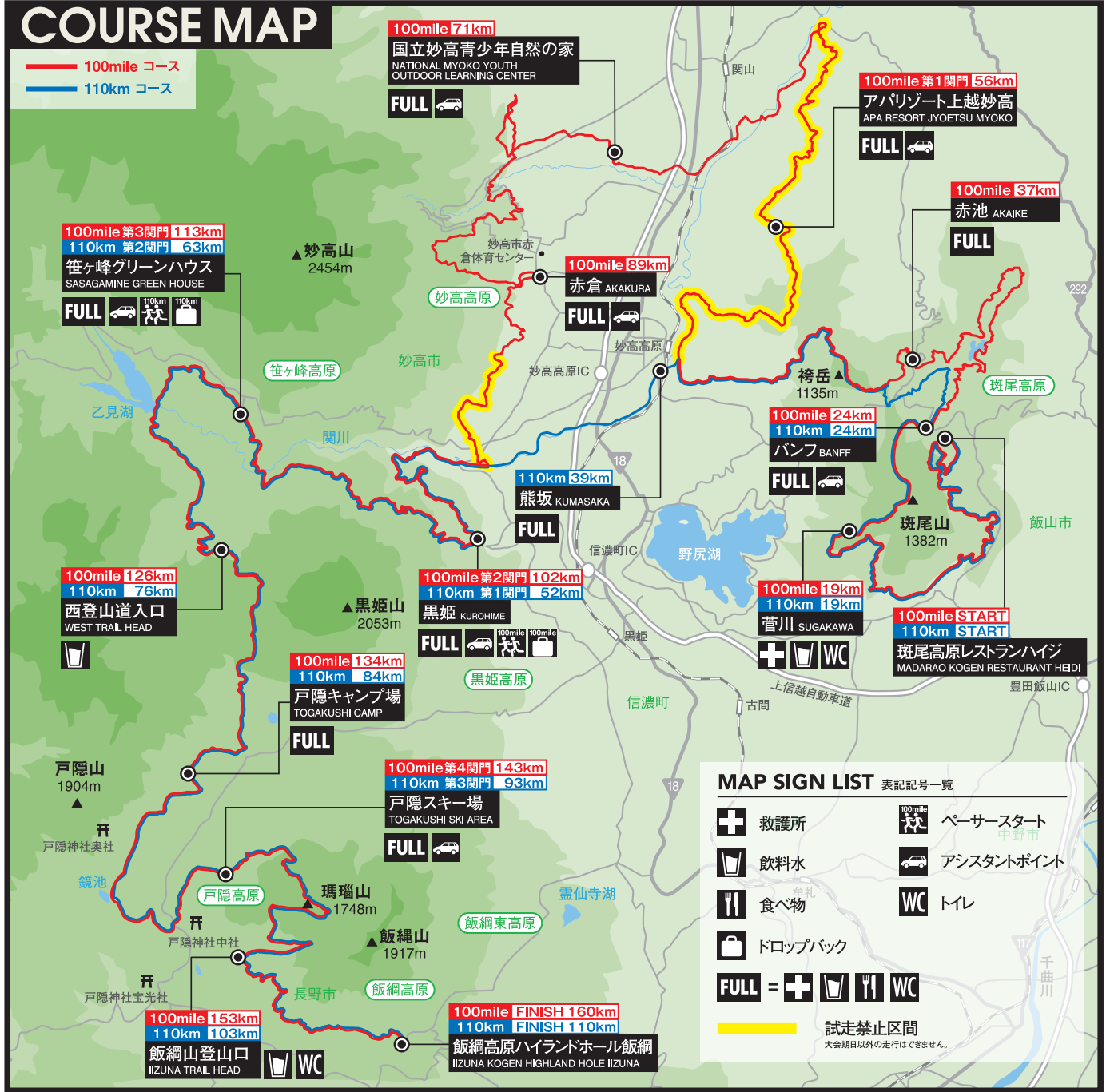


COURSE MAP

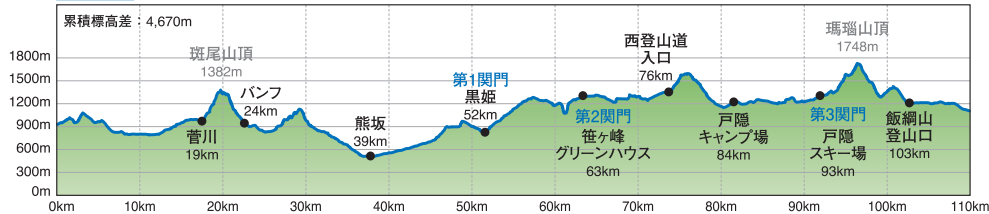
— 100mile コース
— 110km コース



100mile 高低差イメージ

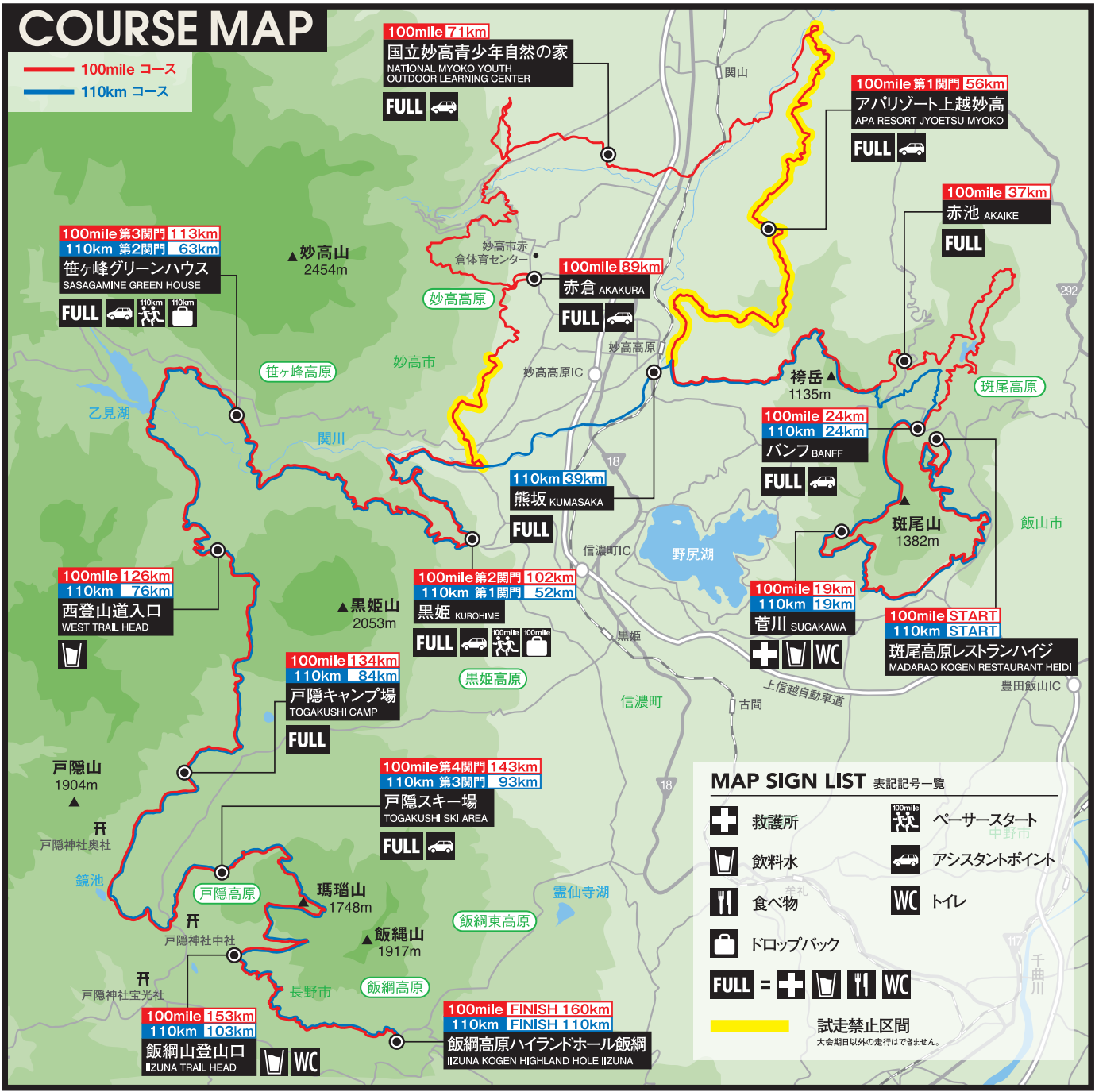


110km 高低差イメージ



COURSE MAP

— 100mile コース
— 110km コース



100mile 71km
 国立妙高青少年自然の家
 NATIONAL MYOKO YOUTH
 OUTDOOR LEARNING CENTER
FULL 🚗

100mile 第1関門 56km
 アパリゾート上越妙高
 APA RESORT JOYOETSU MYOKO
FULL 🚗

100mile 37km
 赤池 AKAIKE
FULL

100mile 第3関門 113km
110km 第2関門 63km
 笹ヶ峰グリーンハウス
 SASAGAMINE GREEN HOUSE
FULL 🚗 🚶 🎒

100mile 89km
 赤倉 AKAKURA
FULL 🚗

100mile 24km
110km 24km
 パンフ BANFF
FULL 🚗

110km 39km
 熊坂 KUMASAKA
FULL

100mile 19km
110km 19km
 菅川 SUGAWA
+ 🚰 🚽

100mile 第2関門 102km
110km 第1関門 52km
 黒姫 KUROHIME
FULL 🚗 🚶 🎒

100mile 134km
110km 84km
 戸隠キャンプ場
 TOGAKUSHI CAMP
FULL

100mile START
110km START
 斑尾高原レストランハイジ
 MADARAO KOGEN RESTAURANT HEIDI

100mile 126km
110km 76km
 西登山道入口
 WEST TRAIL HEAD
 🚰

100mile 第4関門 143km
110km 第3関門 93km
 戸隠スキー場
 TOGAKUSHI SKI AREA
FULL 🚗

MAP SIGN LIST 表記記号一覧

 救護所	 ペーサースタート 中野市
 飲料水	 アシスタントポイント
 食べ物	 トイレ
 ドロップバック	
FULL =    	

試走禁止区間
 大会期日以外の走行はできません。

100mile 153km
110km 103km
 飯綱山登山口
 IIZUNA TRAIL HEAD
 🚰 🚽

100mile FINISH 160km
110km FINISH 110km
 飯綱高原ハイランドホール飯綱
 IIZUNA KOGEN HIGHLAND HOLE IIZUNA

100mile 高低差イメージ



110km 高低差イメージ

