COURSE MAP

100mile コース
110km コース

100mile 69km 第2関門14日(日)7:30
国立妙高青少年自然の家
NATIONAL MYOKO YOUTH OUTDOOR LEARNING CENTER
FULL
※ペット(介助犬除く)の同伴不可

100mile 53km 第1関門14日(日)5:00
アパリゾート上越妙高
APA RESORT JYOETSU MYOKO
FULL

100mile 111km 第4関門 14日(日)17:00
110km 59km 第2関門 14日(日)17:00
笹ヶ峰グリーンハウス
SASAGAMINE GREEN HOUSE
FULL

HOKA FLY HUMAN FLY サービスステーション
PETZL ヘッドランプステーション
New-HALE テーピングケアステーション

100mile 87km
池の平スポーツ広場
IKENOTAIRA SPORT PARK
FULL

100mile 33km
赤池 AKAIKE
FULL

100mile 19km
110km 19km
バンフ BANFF
FULL

100mile 123km
110km 71km
西登山道入口
WEST TRAIL HEAD

110km 36km
熊坂 KUMASAKA
FULL

100mile 99km 第3関門 14日(日)14:00
110km 47km 第1関門 14日(日)15:00
黒姫 KUROHIME
FULL

100mile 14km
110km 14km
荒瀬原 ARASEBARA
FULL

100mile START 13日(土)18:30
110km START 14日(日)5:30
斑尾高原レストランハイジ
MADARAO KOGEN RESTAURANT HEIDI

100mile 129km
110km 77km
大橋林道
OHASHI FOREST ROAD
FULL

patagonia プロビジョンズステーション

ZUNDA ZUNDA ZUNDA ZUNDA ステーション
New-HALE テーピングケアステーション
ボディケア ステーション

100mile 142km 第5関門 15日(月・祝)0:00
110km 90km 第3関門 15日(月・祝)0:00
戸隠スキー場
TOGAKUSHI SKI AREA
FULL

PETZL ヘッドランプステーション
New-HALE テーピングケアステーション
ボディケアステーション
スペシャルコーヒーステーション

100mile 155km
110km 103km
飯綱林道入口
IIZUNA FOREST ROAD ENTRANCE

100mile FINISH 162km 制限時間15日(月・祝)3:30
110km FINISH 110km 制限時間15日(月・祝)3:30
ハイランドホール飯綱
HIGHLAND HALL IIZUNA

妙高山 2454m
黒姫山 2053m
戸隠山 1904m
瑪瑙山 1748m
飯縄山 1917m
斑尾山 1382m
袴岳 1135m

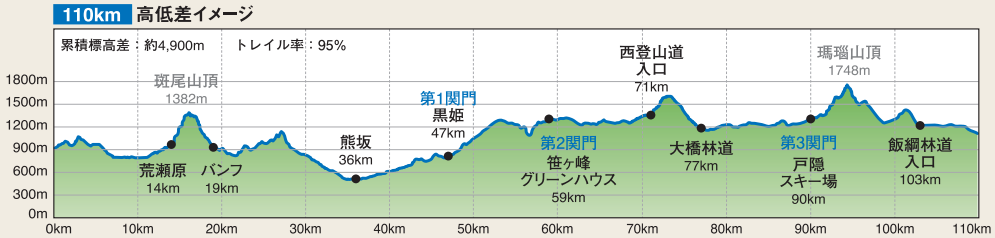
妙高高原
笹ヶ峰高原
黒姫高原
戸隠高原
飯綱高原
斑尾高原
妙高市
長野市
飯山市
信濃町
飯綱町
乙見湖
関川
野尻湖
鏡池
戸隠神社奥社
戸隠神社中社
戸隠神社宝光社
赤倉温泉観光協会
妙高市赤倉体育センター
妙高高原IC
信濃町IC
豊田飯山IC
上信越自動車道
古間
関山
黒姫
中野市
千曲川

MAP SIGN LIST 表記記号一覧

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

試走禁止区間
大会期日以外の走行はできません。
電気柵が設置してある箇所は試走禁止

※試走をする際は他のお客様のご迷惑にならないよう、マナーを守って施設、トレイル等をご利用ください。

100mile 高低差イメージ

110km 高低差イメージ