

# COURSE MAP

100mile コース  
110km コース

100mile 69km 第2関門 22日(火・祝) 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 22日(火・祝) 5:00

アパリゾート上越妙高  
APA RESORT JOYETSU MYOKO

FULL

100mile 111km 第4関門 22日(火・祝) 17:00

110km 60km 第2関門 22日(火・祝) 17:00

笹ヶ峰グリーンハウス  
SASAGAMINE GREEN HOUSE

FULL

HOKKA サービスステーション  
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 63km

赤池 AKAIKE

FULL

100mile 121km

110km 70km

西登山道入口  
WEST TRAIL HEAD

WC

100mile 127km

110km 76km

大橋林道  
OHASHI FOREST ROAD

FULL

patagonia  
プロビジョンステーション

100mile 99km 第3関門 22日(火・祝) 14:00

110km 48km 第1関門 22日(火・祝) 15:00

FULL

New-HALE テーピングケアステーション  
Palatinosa パラチノースステーション  
ボディケアステーション

100mile 140km 第5関門 22日(火・祝) 23:30

110km 89km 第3関門 22日(火・祝) 23:30

FULL

戸隠スキー場  
TOGAKUSHI SKI AREA

PEZEL 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  
マッハコ スペシャルコーヒーステーション

100mile 14km

110km 14km

荒瀬原 ARASEBARA

WC

100mile START 21日(月・祝) 18:30

110km START 22日(火・祝) 5:30

斑尾高原レストラン Heidi  
MADARAO KOGEN RESTAURANT HEIDI

## MAP SIGN LIST 表記記号一覧

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

### 100mile 高低差イメージ

累積標高差: 約7,100m トレイル率: 90%



### 110km 高低差イメージ

累積標高差: 約4,900m トレイル率: 95%



※試走をする際は他のお客様の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。