



SHINETSU
FIVE
MOUNTAINS
TRAIL
100mile/110km

オフィシャルコース試走キャンプのご案内

2026年大会にエントリーをされている選手を対象にコース試走キャンプを開催いたします。

当日は大会プロデューサー石川弘樹氏とコースを熟知している豪華なナビゲーターをお迎えして、昼はコースの試走、夜はコースガイダンス、トークセッション、Q&A、懇親会、協賛社商品ご案内タイムなども予定しております。大会完走を目指したコースの下見をメインにしっかりとトレーニングにもなる充実した内容の2日間のコース試走キャンプのご案内となります。

イベント概要

- ▶開催日 2026年6月20(土)~21日(日) 1泊2日
- ▶開催場所 信越五岳トレイルランニングレース開催エリア全域
- ▶集合場所 ・車の方 黒姫高原ホテル(車でアクセス上信越自動車道信濃町 IC より約5分)
・公共交通機関の方 JR 飯山駅改札口外側
- ▶募集人数 合計40名(最少催行人数30名)
信越五岳トレイルランニングレース2026 100mile にエントリーをされている選手20名、
110km にエントリーをされている選手20名
- ▶参加資格 2026年の信越五岳トレイルランニングレースにエントリーをされている選手。
ペーサーの方はご参加いただけません。
申込み受付後のキャンセルをされないようお願いいたします。
- ▶参加費 2日間 18,000円 現地支払い (スポーツ傷害保険含む)
※宿泊費は含まれていません。
- ▶宿泊費 1泊2食付 コース試走キャンプのご案内特別価格
1人部屋 17,000円(税込) 相部屋 15,000円(税込)+長野県宿泊税(200円)
- ▶宿泊施設 [黒姫高原ホテル](#)
〒389-1303 長野県上水内郡信濃町野尻 3807-5
※恐れ入りますが宿泊費、宿泊税はご宿泊先にて各自直接お支払いをお願い致します。
- ▶持ち物 1日目の昼食、トレイルランニングができる服装、シューズ、装備
2日間のトレイルランニングに必要な装備、ウェア等をご持参ください。

【コースナビゲーター】



石川 弘樹氏

大会プロデューサー/トレイルランナー
パタゴニアトレイルランニングアンバサダー



HOKAアスリート 小川 壮太氏

プロ山岳アスリート

1977年8月14日生。山梨県出身。陸上競技、
クロスカントリースキーの選手として学生時代を
過ごす。

プロマウンテンランナーでありながら、教員という
プロフィールから「走る事のすべて」を言葉と形に
変えて多くのランナーにわかりやすく伝えてくれる。

[La Mont ee Athlete Club](#) 主催。



服部 正秋氏

大学卒業後、企業で競技スキーを続け、2004年にクロスカ
ントリースキーの本場 北欧フィンランドに渡る。

スポーツ専門学校にてスポーツ生理学、コーチングを学び
Professional Coach 資格(Finland)を取得。またそこ
で初めて出会ったノルディックウォーキングを日本に普及さ
せる為、INWA 国際ノルディックウォーキング連盟ナシヨナ
ルトレーナー、国際自然環境アウトドア専門学校教員としてノ
ルディックフィットネス/スポーツの普及に努める。2020年
株式会社 穀藤設立。ビジターとローカルのコミュニティの
場、アウトドアスポーツの拠点となるゲストハウスの運営。

アウトドアスポーツ、ノルディックフィットネスと伝統文化を融合させたプログラムを展開「奥信濃を
ノルディックスポーツの聖地」にするため活動中。

株式会社穀藤 代表取締役、KOKUTO iiyama home オーナー、Lapin Nordic sport 代表、
国際自然環境アウトドア専門学校教員、NPO 法人インサイドアウトスキークラブ理事。



駒村 俊介氏

1979年5月20日生まれ。新潟県妙高市出身(妙高生まれ・妙高育ち)。

クロスカントリースキー日本代表として、2006年トリノオリンピックに出場。さらに世界選手権にも2大会連続出場。

その後、活動のフィールドをトレイルランニングへと広げ、数々のレースに挑戦。

「信越五岳トレイルランニングレース」では、2019年・2024年に110km、2022年には100マイルを完走。

現在は競技活動に加え、信越五岳のコース整備にも携わり、地元の山を舞台に幅広く活動している。

夏はトレイルランニングや登山、冬はBCクロカんと、一年を通して妙高の自然をフィールドに遊び尽くしている。『STRIDE LAB 妙高店 店長』



上野 朋子氏

学生時代はテニスに打ち込む日々。

社会人になり、トレイルランニングに出会って以降、その魅力に惹かれ、各地の山に出かけながら国内外のレースにも参戦。

ライフスタイルの中にアウトドアスポーツを取り込み、現在も冬場はスキーを中心に活動するなど、その季節に応じたフィールドでの遊びを楽しむ。

【スケジュール】

■6月20日(土)

▶集合

車の方：黒姫高原ホテル8時30分～9時集合

受付後はチェックインが可能です。お部屋に荷物を置いたり、お着替えが可能です。

送迎バスで110km(斑尾高原レストランバンフ)スタート地点へ移動

電車の方：JR 飯山駅斑尾口 10時集合 (北陸新幹線改札口の外側)

(東京方面から新幹線 はくたか 553号 東京7時52分発 長野9時32分発 飯山9時43分着)

(北陸方面から新幹線 はくたか 556号 富山8時42分発 飯山9時34分着)

送迎バスでスタート地点へ移動 ※JR飯山駅そばに大きなスーパー有9時30分から営業

【試走行程】 ※各エイドにて水分と軽食を用意しております。

110km/100mile 共通

10時30分 ブリーフィング・スタート地点へ移動

110km 約28km

11時スタート 17時頃終了予定(6時間予定)

バンフ →(約16km)→熊坂→(約7km)地震滝橋→(約5km)→黒姫エイド

100mile 約36km

11時スタート 17時30分頃終了予定(6時間半予定)

赤池→(約20km)→ アパリゾート上越妙高→(約16km)国立妙高青少年自然の家

18時～ チェックイン、入浴、自由時間

19時30分～ 夕食

20時～21時半頃 コースガイド、協賛メーカー様による商品紹介

■6月21日(日)

6時15分 朝食～7時00分 チェックアウト

7時00分 出発 スタート地点に移動 ※途中コンビニに寄り各自行動食を購入

110km/100mile 共通 約37km

8時 スタート 15時半頃終了予定(7時間半予定)

笹ヶ峰 乙見湖ダム→(約13km)→大橋林道→(約13km)→戸隠スキー場→(約13km)→飯綱林道WS(約1km)→戸隠神告げ温泉

※大橋林道エイド～戸隠スキー場の区間 約13km 希望者のみショートカットも可能です。

▶解散場所 神告げ温泉

・お車の方 送迎バスにて黒姫高原ホテルへ(ホテルで入浴)

・公共交通機関の方 神告げ温泉入浴後、戸隠中社前バス停発のバスで長野駅へ。

【70】長野 - 戸隠高原→16:27 (運賃 1350 円)

<https://www.alpico.co.jp/traffic/local/nagano/togakushi/>

観光特急戸隠線→16:27 (運賃 2500 円)

https://www.alpico.co.jp/traffic/express/express_togakushi/

【注意点】

- ・天候その他の条件により、スケジュールおよびコースは変更になる可能性があります。
- ・コースの途中でエイドステーションを設置し、飲み物や食べ物をご用意いたしますが走行中に必要な飲食物は各自でもご用意をお願い致します。
- ・神告げ温泉をご利用される場合は、各自で入浴料金をお支払いください。
- ・大会協賛社様よりシューズ、ウェア、ザック、GPS 時計等のレンタル、サプリ試食品等の用意をする予定です。

参加申し込み(モシコム)

<https://moshicom.com/145108>

主催: 信越五岳トレイルランニングレース事務局

協力: 大会協賛各社 予定

〒949-2102 新潟県妙高市田切 348

担当: 松井 清隆

TEL: 090-4531-6774

E-mail: support@sfmt100.com