



▲ 妙高山 2454m

妙高高原

第2関門 5A アシスタントポイント 63.1km 地点 笹ヶ峰高原

● 妙高市 赤倉体育センター

妙高高原IC 妙高高原

2A アシスタントポイント 23.9km 地点

斑尾高原

乙見湖

関川

妙高市

3A 38.5km 地点

袴岳 1135m

スタート 斑尾高原レストランハイジ

第1関門

野尻湖

1A 18.5km 地点

斑尾山 1382m

飯山市

4A アシスタントポイント 51.5km 地点

▲ 黒姫山 2053m

黒姫高原

信濃町IC

信濃町

古間

上信越自動車道

豊田飯山IC

6A 81.0km 地点

戸隠山 1904m

戸隠神社奥社

第3関門 8A アシスタントポイント 92.3km 地点

戸隠高原

▲ 瑪瑙山 1748m

▲ 飯縄山 1917m

飯網東高原

鏡池

霊仙寺湖

牟礼

中野市

千曲川

7A 87.0km 地点

戸隠神社中社

長野市

飯網高原

1A~8A / 第1~第8エイドステーション

ゴール 飯網高原ハイランドホール 飯網