

# COURSE MAP

— 100mile コース  
— 110km コース

**100mile 第4関門 115km**  
**110km 第2関門 65km**  
笹ヶ峰グリーンハウス  
SASAGAMINE GREEN HOUSE  
FULL   
PETZL ヘッドランプステーション  
Trail Butter エナジーステーション  
New-HALE テーピングケアステーション

**100mile 第2関門 72km**  
国立妙高青少年自然の家  
NATIONAL MYOKO YOUTH  
OUTDOOR LEARNING CENTER  
FULL

**100mile 第1関門 55km**  
アパリゾート上越妙高  
APA RESORT JOYETSU MYOKO  
FULL   
ボディケアステーション

**100mile 88km**  
池の平スポーツ広場  
IKENOTAIRA SPORT PARK  
FULL

**100mile 36km**  
赤池 AKAIKE  
FULL

**100mile 125km**  
**110km 75km**  
西登山道入口  
WEST TRAIL HEAD  
FULL

**100mile 第3関門 102km**  
**110km 第1関門 52km**  
黒姫 KUROHIME  
FULL   
MAGMA リカバリーステーション  
ボディケアステーション

**100mile 17km**  
**110km 17km**  
菅川 SUGAKAWA  
FULL

**100mile START**  
**110km START**  
斑尾高原レストラン Heidi  
MADARAO KOGEN RESTAURANT HEIDI

**100mile 130km**  
**110km 80km**  
大橋林道  
OOHASHI RINDOU  
FULL  
patagonia プロビジョンスステーション

**100mile 第5関門 142km**  
**110km 第3関門 92km**  
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  
霊仙寺湖  
ボディケアステーション

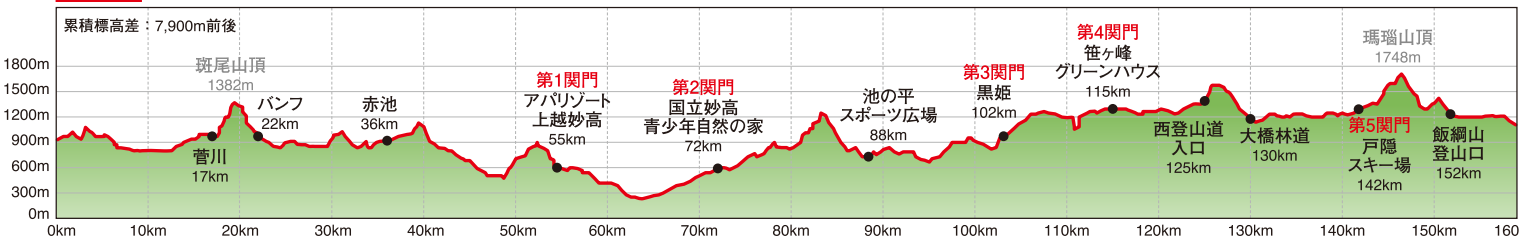
**MAP SIGN LIST** 表記記号一覧

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 高低差イメージ



## 110km 高低差イメージ

