



SHINETSU
FIVE
MOUNTAINS
TRAIL 110km
信越五岳トレイルランニングレース 2010
~ ART SPORTS × patagonia CUP ~

戸隠中社～ゴール間のトレイル情報

区間	戸隠中社(1,240m)～戸隠スキー場ゲストハウス岩戸(1,310m)
コース概要	戸隠スキー場に向かう舗装路から越後道男道に入り、せせらぎの小径を通る。ほとんどがウッドチップのダブルトラック。
区間距離	2.6km、標高差 / +70m

区間	戸隠スキー場ゲストハウス岩戸(1,310m)～瑠璃山登山道分岐(1,360m)
コース概要	戸隠竹細工の森の中を通るダートのダブルトラック。カラマツとブナが美しい。
区間距離	1.8km、標高差 / +50m

区間	瑠璃山登山道分岐(1,360m)～ロマンチックコース上部分岐(1,580m)
コース概要	ブナやダケカンバの森の中を通る美しいシングルトラック。
区間距離	1.6km、標高差 / +220m

区間	ロマンチックコース上部分岐(1,580m)～瑠璃山山頂(1,748m)
コース概要	わずかにゲレンデに出た後すぐに広葉樹の森の中のシングルトラック。その後お仙水コース上部のゲレンデに出た後山頂へ。山頂直前のトレイルから振り返れば野尻湖と斑尾、妙高、黒姫、戸隠の信越五岳の山々が美しい。
区間距離	1.2km、標高差 / +170m

区間	瑠璃山山頂(1,748m)～メノウコース下部分岐(1,490m)
コース概要	山頂直後のトレイルから夜なら長野市街の夜景が美しい。その後ゲレンデに出て芝のシングルトラックを下る。ここからは晴れていれば戸隠連峰と北アルプスの大パノラマを眺める。
区間距離	1.4km、標高差 / -260m

区間	メノウコース下部分岐(1,490m)～飯縄山萱の宮(1,400m)
コース概要	ゲレンデから広葉樹の森の中のトレイルを標高1,290mまで下り、再び飯縄山萱の宮まで登る全て変化のあるシングルトラック。
区間距離	2.2km、標高差 / -200m のち +110m

区間	飯縄山萱の宮(1,400m)～飯縄山西登山口(1,230m)
コース概要	広葉樹の森の中を下るダブルトラック。
区間距離	1.9km、標高差 / -170m

区間	飯縄山西登山口(1,230m)～ゴール(1,100m)
コース概要	若干のアップダウンはあるものの、ほぼフラットなオフロードの林道。追い込みのポイント。
区間距離	7.6km、標高差 / -130m

「去年の飯縄山の急な登りと下りがなくなって残念！」という声も少し聞こえてきますが、レースのコースレイアウトとしては、走れる人にとって今年の方が変化があって楽しいのでは？と思います。ただ、登りをあまり走れない人にとって昨年以上に苦しいのでは？とも思います。上記のデータからみても、第3関門・戸隠スキー場ゲストハウス岩戸を制限時間ギリギリの通過では、よほど頑張らないと完走は難しいかもしれません。ぜひ、余裕も持って第3関門を通過できるようにトレーニングを積んで挑戦してください。