



Map

バーティカル VERTICAL
3.5km / +600m

ショート SHORT
8km / ±650m

ミドル MIDDLE
17km / ±1200m

ロング LONG
25km / ±1800m

リッジ RIDGE
40km / ±2700m



コース変更について ※前日に発表します

- ・悪天候時はリッジは短縮コース（プランB）となります。プランB（天候不安定の場合）ロング部門と同じコースとします
- ・がけ崩れ等が発生した場合、安全のためにコースが変更される場合もあります

Regarding course change

***To be announced on the previous day**

- ・In case of bad weather, the ridge will be shortened (Plan B). Plan B (In case of unstable weather) Same course as the long course
- ・If a landslide occurs, the course may be changed for safety reasons.

エイドステーション／補給内容

山頂駅

水・スポーツドリンク・コーラ・菓子類・塩タブレット ※トイレ無し

あいさい

水・スポーツドリンク・コーラ・スイカ・菓子類・塩タブレット
※常設トイレ

毛無峠

水・スポーツドリンク・コーラ・菓子類・塩タブレット ※簡易トイレ

Aid station/Supply contents

Summit station

water, sports drink, cola, cookie, salt tablets *No toilet

Aisai

water, sports drink, cola, water melon cookie, salt tablets *Permanent toilet

Kenashi Pass

water, sports drink, cola, cookie, salt tablet *Simple toilet

コースの大部分は上信越高原国立公園内の登山道となります。嬬恋村の美しい自然を守るために、レース中も登山者としてのマナーやルールを守った上でご参加ください。また、一般のハイカーや登山者とルートはシェアすることになります。ルート上での声の掛け合い・譲り合いをお願い致します。

Most of the course will be mountain trails in Joshinetsu Kogen National Park. In order to protect the beautiful nature of Tsumagoi Village, please participate after following the manners and rules as a climber. In addition, the route will be shared with general hikers and climbers. Please communicate with each other and give way to each other on the route.

【登山道でのすれ違い時のルール】

- ・参加選手同士のすれ違い時は原則として「上位選手優先」とします。下位の選手は道を譲りましょう。
 - ・一般登山者とのすれ違い時は「譲り合い」とします。衝突しないように減速し、声を掛け合いましょう。
 - ・狭い場所で避ける際は山側に避けましょう。谷側は滑落の危険がありますのでご注意ください。
- [Rules when passing each other on a mountain trail]
- ・When runners pass each other, "faster runners have priority".
 - ・When you pass each other with a hiker, you should give way to each other. Let's slow down and talk to each other so as not to collide.
 - ・When avoiding in a narrow place, avoid to the mountain side. Please be aware that there is a danger of slipping on the valley side.

