



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



SKYRUNNING

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・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, 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.



破風岳 Mt.Hafu



急峻で不安定（足元に注意）
Steep and unstable (watch your step)

RIDGE 10km / 20km

土鍋山 Mt.Donabe

Ⓜ 携帯電話不通区間 Ⓜ 電波弱い場所あり ※NTTドコモで調査（機種によります）

携帯電話がつかない場所があります。万が一、その場所で動けなくなった場合（緊急時）は他の選手の方に事情を説明してください。伝えられた選手の方は、電波がある場所で本部に連絡するか、最寄りのスタッフへ状況をお知らせください。何よりもそのような事態にならないように気を付けていきましょう。

Ⓜ Sections where mobile phones are out of service Ⓜ There are places where radio waves are weak
There are places where mobile phones do not work. In the unlikely event that you cannot move at that location (emergency), please explain the situation to other runners. Runner who have been notified should contact the headquarters in a place with radio waves or inform the nearest staff of the situation. Above all, let's be careful not to let that happen.

⚠ 携帯電話の電波が弱い区間
Areas with weak mobile phone signal

RIDGE 5km / 25km

浦倉山 Mt.Urakura

No. 1 / no. 4 エイドAID
【RIDGE】Time limit 12:30

ゴンドラ山頂駅 Gondola summit station

RIDGE 3.5km / 26.5km
LONG 3.5km / 21.5km
MIDDLE 3.5km
SHORT 4.5km

急坂 steep slopes
NICE VIEW!!



パルコールつまごいスーパースタジアム

川の中がコース（滑りやすい）
The course is in the river (slippery)

嬬恋村

超急坂の連続（減速！）
Consecutive super steep slopes (decelerate!)

四阿山 Mt.Azumaya

吊り橋老朽化（歩行区間）
Suspension bridge deterioration (walking section)

LONG 10km
MIDDLE 10km

折り返し Turn-around point
【RIDGE】Time limit 10:00

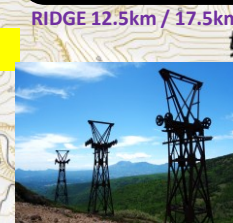
御飯岳 Mt.Omeshi

RIDGE 15km

NICE VIEW!!

No. 2 / no. 3 エイドAID
【RIDGE】Time limit 10:30

毛無峠 Kenashi Pass



嬬恋村

メイン会場 main venue

START & FINISH

パルコール嬬恋
Palcall Tsumagoi Resort



ロング関門

【Long】Time limit 12:00

トイレ休憩可（スタッフにゼッケンを預けます）
Restroom breaks are allowed
(Leave your number to the staff)

no.5 エイドAID



あいさい Aisai

RIDGE 36km
LONG 13km
MIDDLE 13km

車道（車に注意）
Roadway (watch out for cars)