

コースデータ

SUGADAIRA50K+ ※参考データ

沿面距離：約 52km

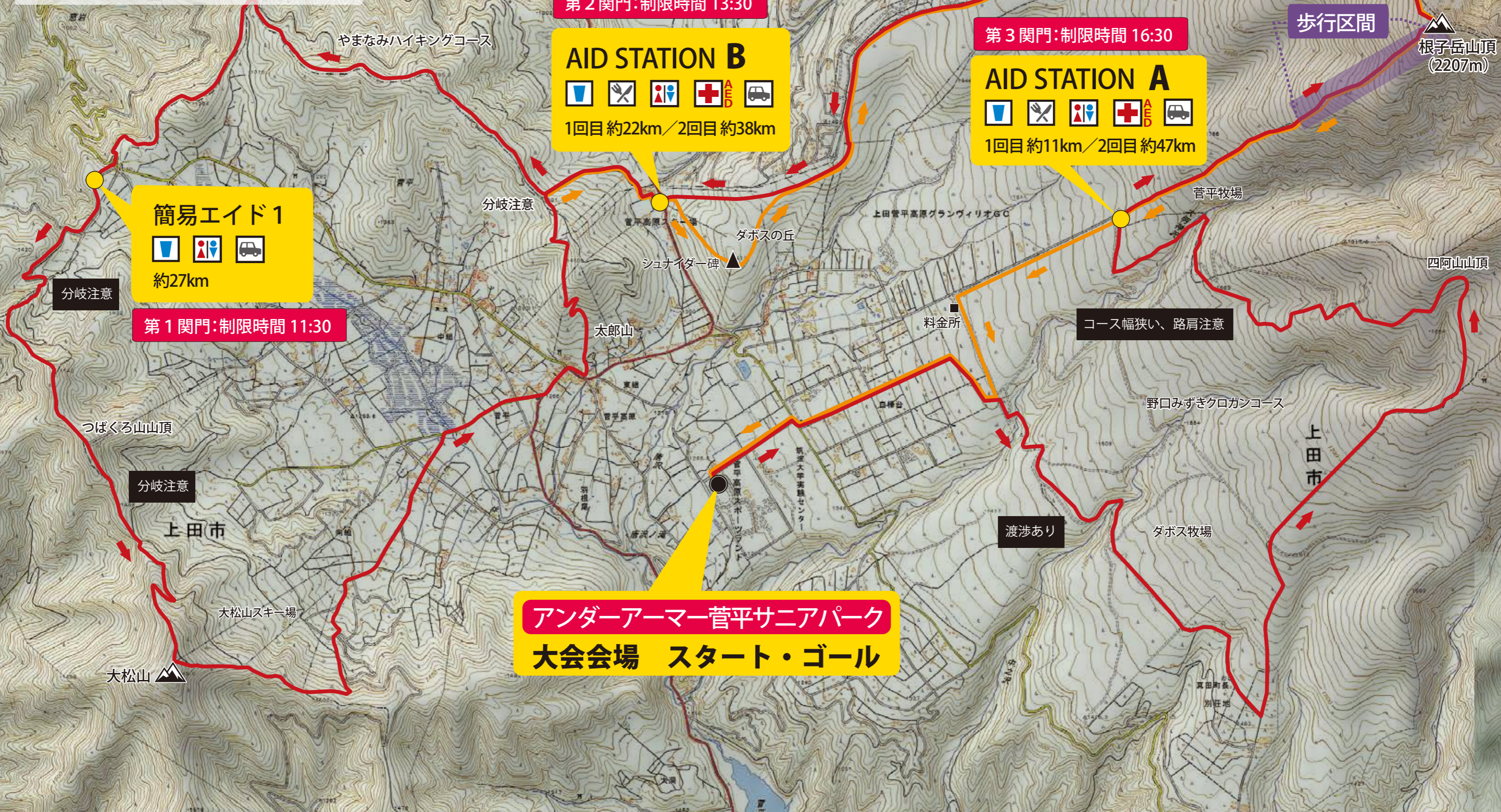
累積標高：約 3200m

最高地点：約2207m (根子岳山頂)

往路

復路

※コースは状況により変更する場合があります。



第2 関門: 制限時間 13:30

AID STATION B

1回目 約22km / 2回目 約38km

Icons: Water, Fork, Person, First Aid, Car

第3 関門: 制限時間 16:30

AID STATION A

1回目 約11km / 2回目 約47km

Icons: Water, Fork, Person, First Aid, Car

簡易エイド 1

約27km

Icons: Water, Person, Car

第1 関門: 制限時間 11:30

アンダーアーマー菅平サニアパーク
大会会場 スタート・ゴール

足元悪い、浮石注意

歩行区間

コース幅狭い、路肩注意

渡渉あり

分岐注意

分岐注意

分岐注意

ダボスの丘

つばくる山山頂

上田市

大松山スキー場

大松山

太郎山

シュナイダー碑

上田菅平高原グランヴィリオG.C.

料金所

菅平牧場

野口みずきクロカンコース

ダボス牧場

根子岳山頂 (2207m)

四阿山山頂

上田市