

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 and knife, Person, First Aid, AED, 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 and knife, Person, First Aid, AED, 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

根子岳山頂 (2207m)

四阿山山頂

上田市

上田市

大松山スキー場

大松山

菅平牧場

野口みずきクロカンコース

ダボス牧場

料金所

シュナイダー碑

太郎山

ダボスの丘

上田菅平高原グランヴィリオGC

緑の原高原

緑の原高原スキー場

仁村

緑の原高原スキー場

青年の家

菅平高原

菅平高原