

コースデータ

SUGADAIRA 30K+ ※参考データ

沿面距離：約32km

累積標高：約1900m

最高地点：約2207m (根子岳山頂)

※コースは状況により変更する場合があります。

AID STATION B



約22km

AID STATION A



約11km

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

根子岳山頂
(2207m)

コース幅狭い、路肩注意

渡渉あり

上田市

野口みずきクロカンコース

ダボス牧場

上田市

つばくるスキー場

大松山スキー場

大松山

料金所

シュナイダー碑

ダボスの丘

上田菅平高原グランヴィリオGC

避難小屋

