

YATSUGATAKE NOBEYAMA HIGHLAND 100KM ULTRA MARATHON

COURSE MAP / AID STATION / HOT SPRING INFO / HEIGHT TOPOGRAPHY

大会コース図 / エイドステーション / 温泉情報 / 高低図



エイドステーション

距離	給水所	給水	救護所	温泉	関門	着替ポイント
4.8km	天文台駐車場	○				
9.8km	ハケ岳牧場入口	○				
12.8km	ゲート先待避所	○				
14.1km	林道内待避所	○				
17.7km	防火対策待避所	○				
19.9km	林道内待避所②	○				
23km	旧50.100分岐	○				
26km	牛首橋先分岐	○				
29.3km	林道内待避所③	○				
35km	稲子湯	○		○		
40km	リエックスリゾート前	○				
42km	八峰の湯	○	○	○	○	○
46km	八那池地区	○				
50km	小海町公民館	○			○	
54km	川又バス停	○				
59km	北相木村役場	○				○
63km	日向区看板手前	○				
68km	南相木村役場	○				
71km	滝見の湯	○	○	○	○	○
74km	三川屋内ゲートボール場	○				
76km	馬越峠前T字路	○				
79km	馬越峠	○			○	
81km	馬越峠先待避所	○				
87km	川上村原公民館	○			○	○
92.7km	集出荷場	○				
96.7km	ハケ岳牧場入口歯科付近	○				
100km	南牧村社会体育館	○			○	○

- エイドステーションは約5km毎に設置しております。
- 参加人数分の量をご用意しておりますが、当日の状況によって、不足してしまう場合がございます。予めご了承ください。万が一のため各自で補助食などをご準備ください。
※コース沿線には飲食物を購入できる店舗が多くありません。
- コース上で出たゴミはご自身でお持ち帰りいただくか、近くの給水所のゴミ箱に捨ててください。
※ポイ捨てはマナー違反です。



温泉情報

稲子湯 (いなごゆ)

ウルトラマラソンコース35km地点 / ハケ岳天狗岳北東山腹
旅館・男女別内湯各1、標高1500m、落葉松林に囲まれ有限な雰
囲気に佇む秘湯。自然が満喫できる。
泉質：単純二酸化炭素・硫黄冷鉱泉・75度・ph4・9、湧出44L / 分
適応症：浴用・神経痛・筋肉痛・リウマチ・飲用・胃腸病
〒384-1104 長野県南佐久郡小海町稲子1343
Tel: 0267 (93) 2262
中央道須玉ICより48km・上信越道佐久ICより33km、いずれも
佐久甲州街道 (R141) を行き松原湖交差点で県道に入り3km
JR小海線松原湖小海駅より稲子湯行きバス40分終点下車

八峰の湯 (ヤッホーのゆ)

ウルトラマラソンコース42km地点 / 北ハケ岳松原湖温泉
標高1270mに位置する八峰の湯は、広々とした大浴場と解放感あ
る露天風呂が自慢源泉かけ流しの湯。
泉質：ナトリウム・マグネシウム・カルシウム・一酸化炭素塩温泉
適応症：神経痛・筋肉痛・運動麻痺・関節のこわばり・疲労回復・健
康増進。本温泉の最も特徴的な効用として、鎮静作用があり炎症を
抑える働きがあるため、アトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患や蕁
麻疹・水虫等に効果があるとされます。皮膚を滑らかにするので美肌
の湯とも言われています。
〒384-1103 長野県南佐久郡小海町大字豊里5918-2
Tel: 0267 (93) 2288
JR小海町小海駅からタクシーで15分、または町営バスで約20分
中央道須玉IC→国道141号<清里・野辺山経由>→八峰の湯

滝見の湯 (たきみのゆ)

ウルトラマラソンコース71km地点 / 南相木村故郷ふれあい公社
南相木村の観光スポットの一つ、三川の「犬ころの滝」の畔にあり、
湯に浸かりながら滝の水音や風景が楽しめる日帰り温泉施設。
泉質：低張性弱アルカリ性温泉 (美人の湯)
適応症：(源泉) 浴用加熱38度沸かし地下1300m先から汲み上げ湯
適応症：神経痛・筋肉痛・関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うち
み、くじき、慢性消化器病、痔病、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進
〒384-1211 南佐久郡南相木村立原
Tel: 0267 (91) 7700
営業時間：10時～21時 (季節により変更あり)
定休日：毎月第3火曜日
JR小海線小海駅から村営バス25分
中央道須玉 (特) CからR141 南牧經由車90分
上信越道佐久 (特) CからR141 小海經由車50分

高低図

