

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

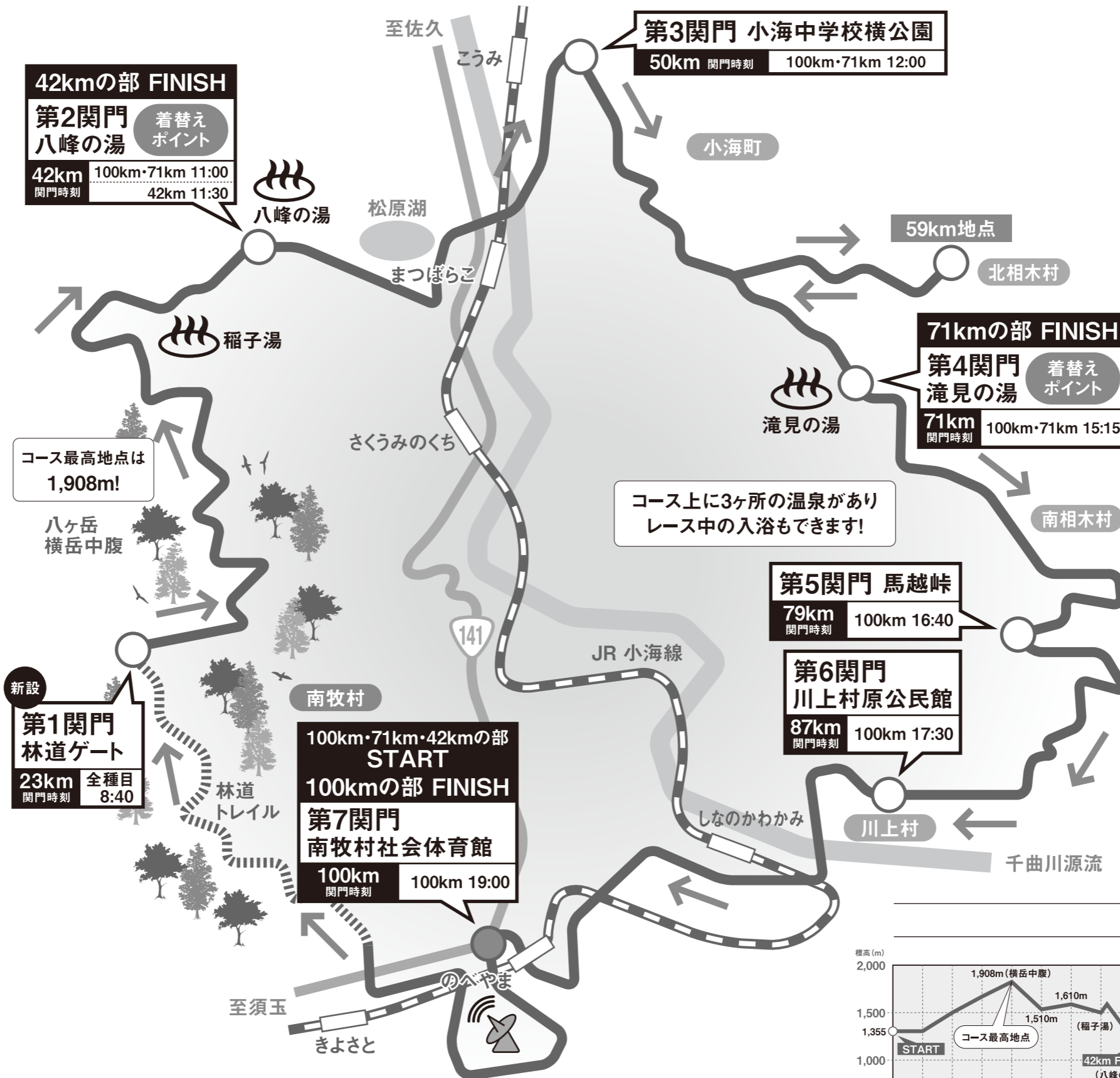
大会コース図 / エイドステーション / 温泉情報 / 高低図

エイドステーション

関門	距離	給水所	給食	救護所	温泉	着替ポイント	トイレ
	4.8km	天文台駐車場	おかし				4基
	9.8km	ハケ岳牧場入口	バナナ				4基
	12.8km	ゲート先待避所	パン				
	14.1km	林道内待避所①	梅干し				4基
	17.7km	防火対策待避所	おかし				
	19.9km	林道内待避所②	いちごぶどう				3基
第1	23km	林道ゲート	バナナ オレンジ				3基
	26km	牛首橋先分岐	おかし				
	29.3km	林道内待避所③	おかし				2基
	35km	稲子湯	おしるこ	○			公衆
	40km	リエックスリゾート前	パン				
第2	42km	八峰の湯	レーズン バナナ	○	○	○	4基
	46km	八那池地区	ぶどう				2基
第3	50km	小海中学校横公園	特産そば				公衆
	54km	川又バス停	おかし				1基
	59km	北相木村役場	バナナ オレンジ				3基
	63km	日向区看板手前	ぶどう いちご				1基
	68km	南相木村役場	バナナ パン				1基
第4	71km	滝見の湯	特産そば レーズン	○	○	○	6基
	74km	三川屋内ゲートボール場	梅干し				1基
	76km	馬越峠前T字路	おかし				
第5	79km	馬越峠	おかし				1基
	81km	馬越峠先待避所	梅干し				2基
第6	87km	川上村原公民館	うどん				4基
	92.7km	集出荷場	みそ汁				2基
	96.7km	ハケ岳牧場入口歯科付近	おかし				
第7	100km	南牧村社会体育館	特産そば	○	○	○	60基

- すべての給水所にスポーツドリンクと水があります。
- 飲食物は十分用意していますが、当日の天候等状況により、不足する場合がございます。万が一のため各自で補助食などを準備することをお勧めいたします。
※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。
- エイドステーションの場所、内容は変更になる場合があります。
- 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。
- トイレ設置数は昨年実績です。設置数を一部増やす予定です。

確定情報は大会HPをご確認ください。4月下旬更新予定です



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 / 八ヶ岳天狗岳北東山腹
 旅館・男女別内湯各1、標高1,500m、落葉松林に囲まれ幽玄な雰
 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・7.6度・pH4.9・湧出44L / 分
 適応症:神経痛・筋肉痛・リュウマチ・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)を走り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 / 北八ヶ岳松原湖温泉
 標高1,270mに位置する八峰の湯は、広々とした大浴場と解放感あ
 る露天風呂が自慢の源泉かけ流しの湯。
 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)
 (源泉)浴用加熱28度沸かし地下1300m先から汲み上げ引き湯
 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5633-1
 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 南牧村経由車90分
 上信越道佐久(特)CからR141 小海線経由車50分

高低図

