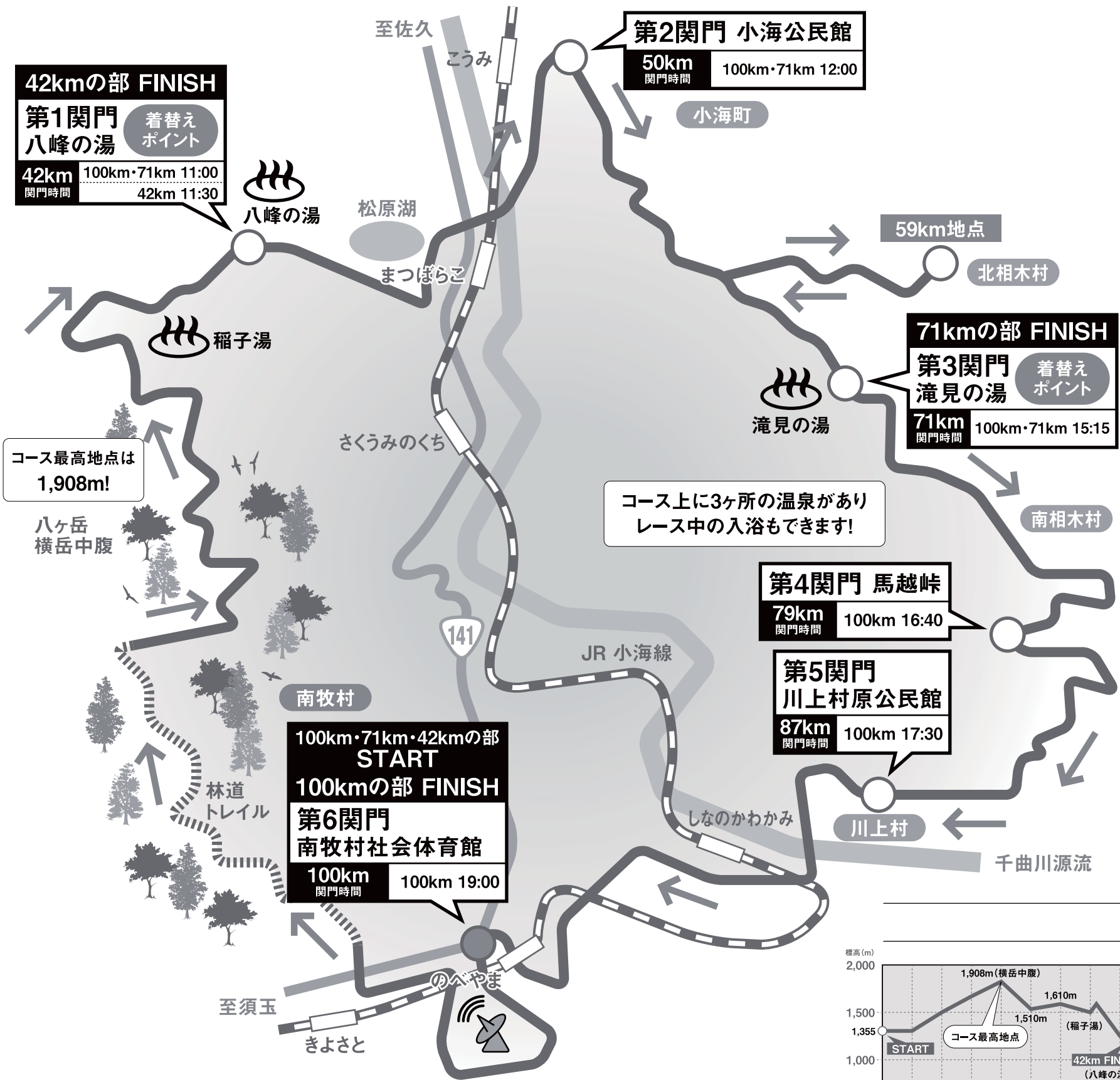


COURSE MAP / AID STATION / HOT SPRING INFO / HEIGHT TOPOGRAPHY

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①	○				
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	ハケ岳牧場入口畜科付近	○				
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1,500m、落葉松林に囲まれ幽玄な雰囲気にも秘湯。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	

