



ロング 21km / 制限時間 7時間

※短縮コースに伴い 19km

ショート 12km / 制限時間 4時間 30分

経ヶ岳
▲2296m

短縮コースとなります

残雪がありすれ違いが不可能なため
9合目手前までの短縮コースとなります。

9合目手前分岐

関門 15:00

ロング: スタートから4時間30分

標高 2200m 距離 9km

黒沢山分岐 標高 2040m / 距離 8.3km

中尾ルート登山口

標高 1120m / 距離 5.5km

1A

大泉所ダム分岐

第1エイド

標高 1030m / 距離 4.2km

4合目分岐

標高 1400m

ロング 13km / ショート 6km

仲仙寺

第2エイド

標高 990m

ロング 15.3km / ショート 8.3km

2A

標高 800m

START/GOAL

信州大芝高原

ゴール制限時間 17:30

ロング: スタートから7時間

ショート: スタートから4時間30分

高低図

