

# コースマップ

※コースは一部変更になる場合があります。

制限時間：3時間00分(180分)【12:00まで】



| 関門閉鎖時間           |                |
|------------------|----------------|
| ※一部変更になる場合があります。 |                |
| ① 4.0km          | → 9:35 (35分)   |
| ② 8.3km          | → 10:10 (70分)  |
| ③ 13.0km         | → 10:50 (110分) |
| ④ 18.8km         | → 11:40 (160分) |

## ACCESS

### 白鳥園へのアクセス

#### 【鉄道でお越しの方】

しなの鉄道「戸倉駅」下車 シャトルバス運行・徒歩約15分

#### 【お車でお越しの方】

東京方面から→「坂城IC」から8km 約10分

北陸方面から→「更埴IC」から11km 約15分

※駐車台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

### 宿泊のご案内：

信州千曲観光局にお問い合わせください。

### 信州千曲観光局

宿泊ご案内 <http://chikuma-kanko.com/> ☎026-276-2241

20km



戸倉上山田温泉街

スタート  
フィニッシュ  
白鳥園