

# 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  
 ※駐車場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

大正橋

千曲川緑地

戸倉上山田中学校前

戸倉

千曲市戸倉庁舎入口

戸倉小

戸倉図書館

白鳥園

戸倉上山田温泉入口

総合体育館入口

戸倉体育館

千曲市サッカー場

千曲市上山田庁舎前

城山入口

上山田文化会館前

上山田病院

セブンイレブン

セブンイレブン

磯部

磯部南

至長野IC

至長野駅

至長野市

屋代高

屋代中

屋代

高見町

横町

西友

粟佐北

粟佐西

粟佐

千曲警察署前

千曲署

千曲市役所

高屋

ハロー

杭瀬下

屋代駅前

屋代南高

屋代中

カインズホーム

稲荷山温泉入口

稲荷山

塩崎越南

塩崎越北

至長野IC

至長野野

至坂城IC

至軽井沢

至上田

至坂城IC

至軽井沢

至上田

至坂城IC

至軽井沢

至上田