

## COURSE MAP コースマップ

開催日 & 関門閉鎖時間

2025年11月23日 日  
制限時間：3時間00分（180分）

- S** 戸倉体育館 → 9:00 スタート
- 1** 3.78 km → 9:40 (40分)
- 2** 7.79 km → 10:15 (75分)
- 3** 14.62 km → 11:15 (135分)
- 4** 18.44 km → 11:45 (165分)
- G** 戸倉体育館 → 12:00 (180分)

※ コースは一部変更する場合があります



### ACCESS 戸倉体育館へのアクセス

- 鉄道でお越しの方**  
しなの鉄道「戸倉駅」下車 → 徒歩約24分  
※ 無料シャトルバスあり（戸倉駅→戸倉体育館前）
- お車でお越しの方**  
東京方面 → 「坂城 IC」から7 km 約10分  
北陸方面 → 「更埴 IC」から9 km 約18分  
※ 駐車場には限りがあります。できるだけ公共機関をご利用ください。  
※ 駐車場が少し離れる場合があります（1 km程度）。お早めにお越しくださるようお願いいたします。

宿泊のご案内

信州千曲観光局 → TEL : 026-261-0300 / URL : <https://chikuma-kanko.com>  
※ 宿泊は信州千曲観光局にお問合せください。

