

菅平高原ロードランニングコースマップ

Sugadaira Kogen Road Running Course Map



ウエスト ランニングコース
 ①6.28km ②6.74km ③3.91km

START 標高1,240m 自然館地点
 1周は1kmごと表示
 周回は5kmごと40kmまで表示

イースト ランニングコース
 片道5.0km

1kmごと10kmまでの表示になります

START地点
 標高1,550m
**野口みずき
 クロスカントリーコース**

500m 1km 2km 4km

ご使用にあたっては
 観光協会に申請(有料)
 が必要です。

《菅平高原内でトレーニングをされるアスリートへお願い》

- 【湿原遊歩道利用について】**
 - 湿原遊歩道内を走る時は、一般のお客様に迷惑が掛からないようにし、集団では走らないでください。(左回りでお願いします)
- 【ロードコース利用について】**
 - 路上ランニング中は農耕車等、通行車両には充分注意、配慮をお願いします。周回コースでは原則左側通行、左回りでお願いします。
 - 伴走車については極力控えていただき、やむをえず伴走する場合は「練習中」を表示し、安全に充分注意して行ってください。(マイクバス等の大型車両による伴走は禁止です。)
 - ロード距離表示オフィシャルマーカーがありますのでそれをご利用ください。(チームでの道路ペイントは禁止です。違反を見かけたら観光協会まで連絡をお願いします。)
 - 給水テーブルの設置、駐車等については私有地がありますので宿泊施設と相談して行ってください。(車道には絶対に置かないでください。)
 - 早朝ランニングについては充分な配慮をお願いします。(拡声器による声掛けは禁止です。)
 - 集団で走る場合横3列まででお願いします。
 - モデルコース以外(特に農道)は道路幅が狭いので、練習に利用することはご遠慮ください。
- 【ダボスの丘・クロカンコース利用について】**
 - ダボスの丘を利用される場合は、芝生を傷めないように走るコースを変えてください。
 - 他の利用者に迷惑が掛からないように、注意してください。
 - スパイク使用・投てきの練習・火気の使用等、利用者に危険をおよぼす行為は禁止です。
 - 野口みずきクロカンコース利用は有料となります。菅平高原観光協会にて受付してください。
- 【全般について】**
 - 菅平高原内にあるグラウンドは私有グラウンドですので無断使用は禁止です。
 - トイレ、水道については、宿舎・公共施設以外での使用は禁止する。
 - ゴミおよびジュース等の空き缶・ペットボトルは必ずお持ち帰りください。

良いトレーニング環境とアスリート安全のために以上のことをお守りいただきますようお願いいたします。
 事故等がありましたら、お泊まりの宿舎・菅平高原観光協会・菅平高原旅館組合へ、すみやかにご連絡ください。

●お問い合わせは
菅平高原観光協会／菅平高原旅館組合陸上部会
 〒386-2204長野県上田市菅平高原 菅平国際リゾートセンター内
 TEL.0268-74-2003 FAX.0268-74-2353

菅平高原クリニック(リゾートセンター内)
 TEL.0268-61-7211

- 水 水道
- 文 学校
- 〒 郵便局
- WC 公共トイレ
- コ コンビニ
- +
- ♀
- 信号機
- P 駐車場