

# Minenohara Kogen Cross Country Course

標高1500m。澄んだ大気の中を駆け抜ける充実のランニングコース

## 高地トレーニングコース

in 峰の原高原

信州・須坂



菅平グリーンゴルフ TEL 0268-74-2450  
北アルプスを一望できる標高日本一のゴルフ場



ペンションヴィレッジ 峰の原高原観光協会  
TEL 090-4949-3080  
それぞれに特徴のある約50のペンション。  
きめ細やかな対応で充実のステイをお手伝い。



多彩な山歩きコース  
高山植物が咲き乱れる大自然の中、遊歩道や  
いくつものトレッキングコースを満喫。



槍に刺さる夕陽 峰の原高原サンセットポイント  
11月と2月の上旬、槍ヶ岳の真上に沈む夕陽  
が見られます。奇跡の瞬間を目撃しよう!



湯っ蔵んど TEL 026-248-6868  
露天風呂もある9つのお風呂はどれも広々、湯  
量も豊富。地元食材のヘルシーメニューも人気。



峰の原高原スキー場 TEL 0268-74-2561  
スキーもスノボもOKの絶景ゲレンデ。  
ファミリーにうれしい託児所も完備。



サニアパーク  
峰の原に隣接する多目的グラウンド、菅平高原  
スポーツランドでスポーツ三昧。



### ACCESS

[交通のご案内]



東京方面 東京から約2時間10分 約40分  
関越自動車道→藤岡JCT→上信越自動車道→上田菅平IC→R144・406  
名古屋方面 名古屋から約3時間30分 約40分  
中央自動車道→岡谷JCT→長野道→更埴JCT→上信越自動車道→上田菅平IC→R144・406  
名神・中央自動車道→岡谷JCT→長野道→更埴JCT→上信越自動車道→須坂長野東IC→R144・406

【お問い合わせ】 峰の原高原観光協会陸上部会 TEL: 0268-74-2911  
峰の原高原クロスカントリーコース維持管理組合 TEL: 0268-74-5857 FAX: 0268-74-5867  
峰の原高原オフィシャルサイト <http://www.minenohara.net>

須坂市峰の原高原クロスカントリーコース維持管理組合  
峰の原観光協会陸上部会



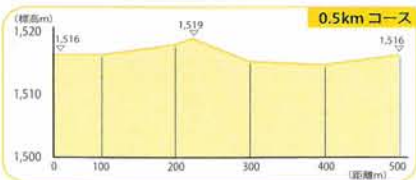
# 峰の原高原 眺望抜群のクロスカントリーコース

上信越高原国立公園の根子岳・四阿山の西山麓、菅平高原に隣接して広がる峰の原高原は、北アルプス・北信五岳を望む標高およそ1,500m~1,600mの高原です。雄大な景観と豊かな緑に包まれたクロスカントリーコースは、スポーツマンの身体と精神にふさわしい、澄んだ空気の中を走る爽やかなコース。標高1,500mの立地は、本格的な高地トレーニングに最適です。

クロスカントリーのコースは6種類!



## コース高低図



管理棟



木影コース



発着場



雨が降りでもすぐにトレーニングできる全天候型コース

管理棟: 更衣室(ロッカー/男子20・女子20) シャワー室(男子3・女子3)・休憩室・トイレ・多目的トイレ・飲料用自販機・ウォーキングメジャー  
 競技監視塔(展望台): 1塔  
 選手休憩所(あずまや): 2箇所  
 雷避難放送・避雷針設備: 一式

		利用料金		団体割引 20人以上の 団体に対しては、 2割引とする。
区分	午前5時から正午まで	正午から午後7時まで		
個人利用	一般	150円	150円	
	高校生	100円	100円	
	中学生以下	50円	50円	
専用利用	30,000円	30,000円		

※須坂市民・須坂市内に宿泊する方 以外は、2倍の料金となります。

# 峰の原高原 5つのランニングコース

峰の原地区内にはクロスカントリーコースの他に、5つのランニングコースがあります。いずれも豊かな自然を生かした特色あるコースで、四季を感じながら走ることができます。



## 1 大回りコース



ペンションヴィレッジ、ダートのスキー場を含むオンロードの周回コース。勾配がややきつく、長距離や負荷をかけるための練習に最適。

1周: 6.0km  
標高: 1,380~1,530m

## 2 林間コース



遊歩道、MTBコースなど多目的利用に開発されたオフロードコース。から松や白樺の林に囲まれた木陰のコースは、真夏でも爽やか。

1周: 2.0km  
標高: 1,400~1,415m

## 3 大谷林道コース



箱根駅伝の登りコースのミニ版とも言えるハードなコース。眼下に溪流、見上げれば山並み、歴史が偲ばれる道祖神も点在。

片道: 12.0km  
標高: 629~1,530m

## 4 パノラマコース



眺望を誇る峰の原高原の中でも一番の大絶景。菅平グリーンゴルフのカート道を走る、もっとも標高の高いおすすめのコース。

1周(最長): 2.2km  
標高: 1,628~1,658m

## 5 ファルトレクコース



森や原野など自然の地形を利用して、ジョグ・歩行・ダッシュなどスピードを自由に变化させて行うファルトレク・トレーニングのコース。

1周: 0.7km  
標高: 1,510~1,520m

※利用者制限あり。詳しくは陸上部会まで