

峰の原高原ランニングコース全体図

峰の原高原内にはクロスカントリーコースのほかにも、3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活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 クロスカントリーコース



詳細は中面をご覧ください。
- 2 大谷林道コース



箱根駅伝の登りコースのミニ版ともい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
- 3 ファルトレクコースエリア



野山の自然の地形を利用して、ジョグ・歩行・ダッシュなど自由なスピードで行う、ファルトレク・トレーニングのエリア。

最長:600m
標高:1,520~1,550m
- 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
※利用者制限あり。詳しくは陸上部会まで



周辺の見どころ・遊びどころ



**A 峰の原高原
ペンションヴィレッジ**
遊歩道から本格トレッキングコースまで約40軒のペンションのオーナーが、ゲストを温かくおもてなし。雄大な自然のなかで充実のステイをお楽しみください。



B 多彩な山歩きコース
遊歩道から本格トレッキングコースまで初心者向け遊歩道から本格トレッキングコースまで。誰もが安全に山歩きが楽しみ、夏には可憐な山野草も見られます。



C 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月の数日間、槍ヶ岳の真上に太陽が沈む瞬間を峰の原高原で観測できます。感動的なこの風景を、ぜひ一度。



D ニンジャ スノー ハイランド
TEL 0268-71-0464
スキー&スノボに加え、家族で遊べる雪山エンターテイメントがいっぱい! キッズ向けエリアやスクールもあり。



E ゼッケイグランピング リゾート
080-5938-3976
北アルプスを望む素晴らしいロケーションで、グランピングとキャンプを。清潔なシャワー・トイレ完備で初心者も安心。



F 菅平グリーンゴルフクラブ
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。夏場は特に涼しく、雲海を見下ろしながら爽快にプレーできます。



G サニアパーク
TEL 0268-61-7090
峰の原高原に隣接するスポーツランド。ラグビー、サッカーグラウンドのほか、陸上競技場やマレットゴルフもあります。



H 湯っ蔵んど
TEL 0262-48-6868
長野県最大級の日帰り温泉施設。露天風呂もある9つのお風呂はどれも広々、湯量も豊富。美味しい食事も人気です。



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(総合案内・宿泊案内) 070-4102-1008
峰の原高原クロスカントリーコース管理事務所 TEL : 0268-74-5857
峰の原高原観光協会サイト minenohara-tourism.com/training/



2021-30

Minenohara Kogen Cross Country Course

高地トレーニングコース in 峰の原高原

信州・須坂



効果的な高地トレーニングを、
アスリートのために。

峰の原観光協会陸上部会
峰の原高原クロスカントリーコース管理事務所

澄み渡る空気のなか、
しなやかに高原を駆け抜ける

峰の原高原 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、標高1,300m～1,600m。北アルプス・北信五岳を望むこの地に生まれたクロスカントリーコースは、2kmの全天候型・天然芝コースをはじめ、多彩なコースが全7種類。豊かな緑に包まれた、爽やかで本格的な高地トレーニングコースです。



標高 1,500 m

夏の平均気温 19℃



根子岳の麓に延びるクロスカントリーコース。入口と管理棟周辺。

コースは3タイプ、目的別に選べる7種類！

全天候型コース

水ハケがよく雨あがりでもすぐにトレーニングできる『ゴムチップ舗装』



コース幅：3m
コース延長：2km／0.4kmトラック

天然芝コース

手厚い維持管理による、ケガをしにくい環境にもやさしい『野芝舗装』



コース幅：6m
コース延長：2km／0.5km・1km・1.5km ショートカット

木影コース

白樺の木立ちが爽やかな、高原の自然林をそのまま活かした『自然林道』



コース幅：約2m
コース延長：0.7km



コース端のヘリコプター発着場。手前は選手休憩場（あずまや）。

監修者

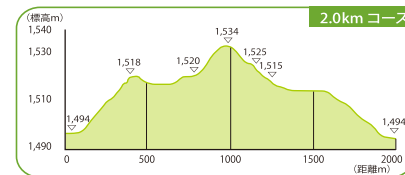
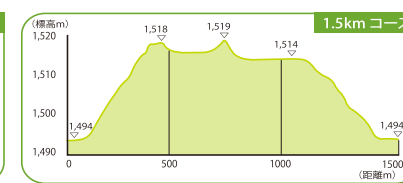
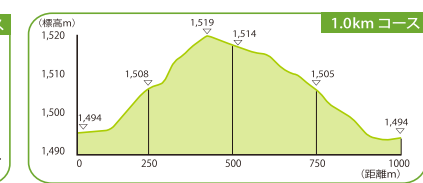
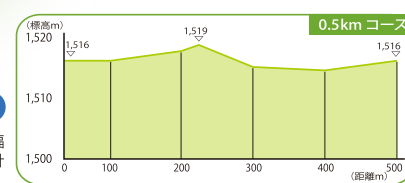
櫻井孝次 (財)日本陸上競技連盟 専務理事
荻原健司 ノルディックスキー複合選手、アルペールビル・リレハンメルオリンピック団体金メダリスト

設備

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／発着場：100m×70m

芝コース高低図

※距離表示はコース幅員センターを基準に計測しています。



利用料金

※須坂市・須坂市内に宿泊する方以外は、2倍の料金となります。

区分	am.5:00～pm.12:00		pm.12:00～19:00	団体割引
	個人利用	専用利用	個人利用	
一般	150円	30,000円	150円	20人以上の団体は、2割引となります
高校生	100円	30,000円	100円	
中学生以下	50円	30,000円	50円	

- 1 標高最高点付近。
- 2 2kmコースのS字カーブ。
- 3 2km芝コース。右手は0.5、1.5kmコースのコーナー地点。
- 4 発着場から管理棟へ向かう途中の平坦な地点。2kmコース。

- 5 駐車場から入り口を入ると正面にある管理棟。受付はこちらで。
- 6 高い位置からコースを確認できる競技監視塔。
- 7 発着場付近の標高最低ポイント。根子岳を望む視界良好なエリア。