

# 会場へのアクセスとコース案内図

## 制限時間: 2時間55分(11:25)

- ハーフマラソン走路
- 10kmマラソン走路
- 3kmマラソン走路
- 給水所 (給水所は、7カ所設置)
- 関門 (関門時間 7分30秒/kmで設定)
- ◎ 遠望スポット

シャトルバス 発着場 ハーフ方面

シャトルバス 発着場 10km方面

信越自然郷 うまいもの市

3kmマラソン スタート地点 8:40 スタート

ゴールエリア

飯山市役所

飯山市郵便局

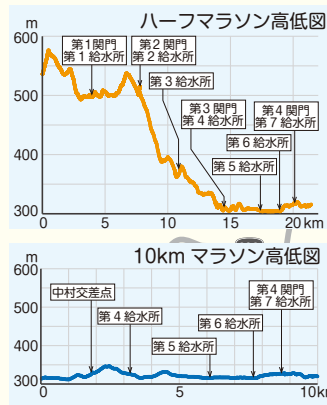
上町東

上町西

中央橋西

中央橋東

R117上町東交差点 20.8km 地点 11:11までに通過下さい。



斑尾高原ホテル 斑尾高原温泉 飯山駅から車で約20分

文化交流館 なちゅら

有料立体駐車場 (高さ制限あり)

飯山市公民館

飯山市役所

中央橋

道の駅 飯山消防署 勤労者体育館

道の駅 ファームス 木島平

木島平村役場

木島平中学校

ケヤキの森公園

豊田飯山IC から約19分 駐車場開場 6:00

第4関門 地点 20.1km 制限時間 11:05

10kmマラソン スタート地点 8:30 スタート

※コース関門及び給水所の地点が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。(最終的なコースについては、大会プログラムで最終確認をお願いいたします。)

いいやま 湯滝温泉 野沢温泉村から車で約7分

野沢温泉村

ハーフマラソン スタート地点 8:30 スタート

ふるさとの湯 新田ターミナル

野沢温泉村役場

野沢温泉 スパリーナ

無料駐車場 豊田飯山IC から約28分 駐車場開場 6:00

第1関門 4.0km 地点 制限時間 9:04

文化北竜館 大展望風呂

小菅神社

北竜湖の湖畔

第2関門 7.8km 地点 制限時間 9:32

小菅里社

野沢菜漬で塩分の補給を

新進漬物(株)

馬曲温泉 望郷の湯

道の駅 花の駅・千曲川

菜の花公園

野沢温泉村から車で約7分

8.4% 0.5km

10% 150m

6.8% 2.2km

第3関門 14.5km 地点 制限時間 10:25

飯山駅

豊田飯山IC

上越妙高 越後川口

北陸新幹線 上越自由駅

長野 更埴JCT

松本

飯山駅

木島平村

## 同時開催 信越自然郷 うまいもの市



完全受注生産 大会Tシャツ 販売します!

参加料に1,200円(税込)を追加し、希望するTシャツのサイズを記入して、お申込み下さい。大会プログラムに合わせてお送りします。(サイズの変更はできません。) 厚手+UV カットで女性ランナーにもおすすめ!

- 大会当日朝、JR 飯山駅からスタート会場へのシャトルバスを運行します (ハーフ・10km)
- ゴール会場には、地元米のおにぎり、フルーツ、野沢菜漬、アイスを用意!
- 参加賞は、大会オリジナルスポーツタオル
- 完走者には、伝統的工芸品『内山紙』の記録証をお渡しします

大会事務局 問合せメール halfmarathon@city.iiyama.nagano.jp

エントリーに関する問合せ

〒380-8550 長野県長野市栗田 989-1 長野朝日放送 北信州ハーフマラソン大会事務局 ☎026-213-8202 FAX 026-223-3158

大会全般、3km スタート地点、ゴール地点に関する問い合わせ

〒389-2292 長野県飯山市大字飯山 1110-1 飯山市教育委員会事務局スポーツ推進室 ☎0269-62-3111 (内線 353-354) FAX 0269-62-5990

ハーフマラソンスタート地点、そこまでの経路、駐車場等に関する問い合わせ

野沢温泉村観光産業課商工観光係 ☎0269-85-3114

10kmマラソンスタート地点、そこまでの経路、駐車場等に関する問い合わせ

木島平村教育委員会事務局生涯学習係 ☎0269-82-2041

いいやま北竜温泉 文化北竜館 ☎0269-65-3121

北竜湖を見渡せる大展望風呂、露天風呂があり和室ラウンジでご休憩もできます。ご宿泊もご予約承ります。

戸狩温泉 暁の湯

北信州の秋を望める露天風呂で贅沢なひと時をお過ごしください。リンゴの酸味と黒糖の深い甘味が絶妙な「どがりんとうろつクリーム」もあります。

効能 疲労回復・美肌・神経痛・関節炎 ☎0269-65-2648

長野県木島平 望郷の湯 馬曲温泉 ☎0269-82-4028

～北信州の絶景と望む天空の絶湯～

食事処・売店もございます。大会後の疲れを温泉とお食事で癒してください。

