

2010コースマップ

2010 Course map

ランナー通過予想時刻 Predicted Runner Times

	距離 Distance	区間 From Previous	トップ Top	最終 Final
スタート Start			7:20	7:35
5km	5.0km	5.0km	7:37	8:30
10km	10.0km	5.0km	7:53	9:40
15km	15.0km	5.0km	8:10	10:50
20km	20.0km	5.0km	8:26	12:00
フィニッシュ Finish			8:29	12:20

給水所 Water stations

コースの28ヶ所に給水所を設けます。 There are 28 water stations along the course.

	給水所名 Water stations name		距離 Distance	間距離 From Previous	水 Water	Amino- Value	氷 Ice
Start	小布施駅前	Obuse Station			○		
Station #1	クレハ建材前	Kureha Kenzai	0.4km	0.4km	○		
Station #2	せきざわ前	Sekizawa	1.4km	1.0km	○		
Station #3	延徳田んぼ空地	Entoku Rice Paddies	2.9km	1.5km	○		
Station #4	ノバフォーム前	Nova Foam	3.4km	0.5km	○		
Station #5	岩松院前	Ganshojin Temple	4.0km	0.6km	○		
Station #6	浄光寺	Jokoji Temple	4.4km	0.4km	○		
Station #7	雁田山冒険の森	Adventure Forest	5.3km	1.3km	○	●	
Station #8	(株)高見澤	Takamisawa Co.	6.8km	1.5km	○		○
Station #9	松川橋西側	Matsukawa Bridge West	7.6km	0.8km	○		
Station #10	玄照寺	Genshoji Temple	8.9km	1.3km	○		
Station #11	山王島の南	Sanojima South	10.4km	1.5km	○		
Station #12	協栄鉄工前	Kyoei Tekko	10.6km	0.2km	○	●	
Station #13	山王島の北	Sanojima North	11.1km	0.5km	○		
Station #14	小布施食品前	Obuse Shokuhin	11.2km	0.6km	○		○
Station #15	町営テニスコート前	Obuse Town Tennis Court	12.5km	1.3km	○		○
	栗畑の茶屋	Chetnut Field Tea House	12.7km	0.2km	茶		
Station #16	中村きのご園前	Nakamura Mushroom Farm	13.0km	0.3km	○		○
Station #17	北部体育館前	Hokubu Gymnasium	13.8km	0.8km	○		○
Station #18	郷原神社・羽場公会堂	Gohara Shrine & Haba Community Hall	14.2km	0.4km	○		
Station #19	押羽はよんば	Oshiha Hayonba	14.6km	0.4km	○		○
Station #20	千曲川堤防道路	Chikumagawa Embankment	16.0km	1.4km	○		○
Station #21	千曲川堤防道路	Chikumagawa Embankment	16.8km	0.8km	○	●	○
Station #22	小布施橋北	Obuse Bridge North	17.5km	0.7km	○		○
	小布施橋北のシャワー	Shower at Obuse Bridge North	17.6km	0.1km	○		
Station #23	小布施橋南	Obuse Bridge South	18.5km	1.0km	○	●	○
Station #24	千曲川堤防道路	Chikumagawa Embankment	19.2km	0.7km	○		○
	小布施 PA 西のシャワー	Shower at Obuse PA West	19.7km	0.5km	○		
Station #25	小布施 PA 西	Obuse PA West	19.8km	0.1km	○		○
Station #26	小布施総合公園入口	Obuse Athletic Park Entrance	20.7km	1.2km	○		○
Goal	小布施総合公園	Obuse Athletic Park		0.4km	○	●	○

今年は、給水所やサポーターを大幅に見直し、安心して走っていただけるように改善しています。マラソンでは、ランナーひとりひとりの心持が大切です。無理をせずご参加下さい。

This year we have greatly reconsidered water and supporter stations and we working hard to improve the race so everyone can run without worry, but your individual preparation is vital. Please do not push yourself.

コース高低図 Course Elevation



至信州中野 IC
To Shinshu-Nakano IC

8 給水所

数字は給水所番号、
28箇所に給水所を設置
Water Station
28 water stations

サポーター
Supporter

アミノバリュー アミノバリュー給水所
Amino Value Sports Drink



縁走(演奏)
コースの様々な場所で、全23
組の縁走をお楽しみ下さい。
Running in Harmony
Music at 23 locations

トイレ利用可能場所
Toilet Facilities

P 駐車場 Parking Lot
ランナー用



至須坂長野東IC
To Suzaka-Nagano Higashi IC

須坂市
Suzaka

日高原駐車場
Hitakahara Parking Area

