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

詳細は中面をご覧下さい。

2 大谷（オオヤ）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。眼下に渓流、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

※大矢林道コースは公道です。
ルール・マナーを守ってご利用ください。
ご利用は自己責任でお願いいたします。

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。

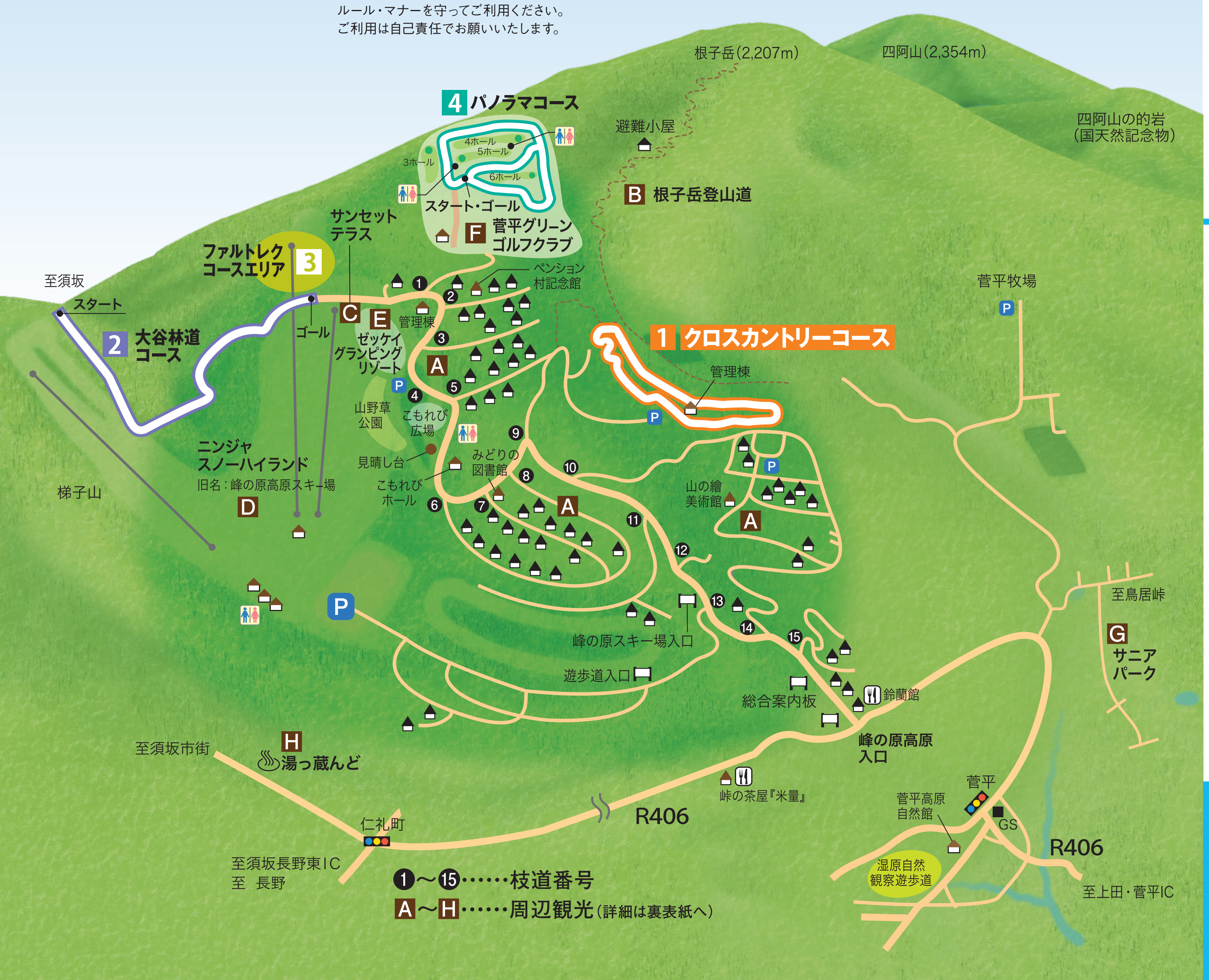
最長：600m
標高：1,520〜1,550m

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



❶〜⑮……枝道番号
A〜H……周辺観光（詳細は裏表紙へ）

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

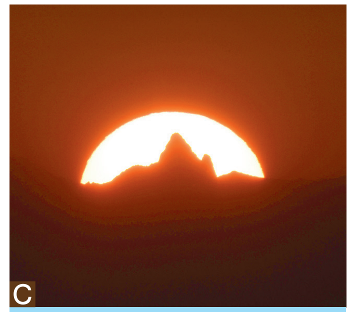
約40軒のペンションのオーナーが、ゲストを温かくおもてなし。雄大な自然のなかで充実のステイをお楽しみください。

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め、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

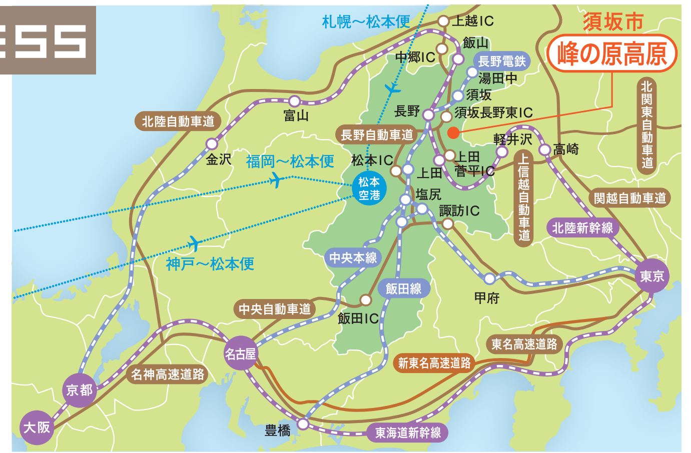
湯っ蔵んど

TEL 0262-48-6868

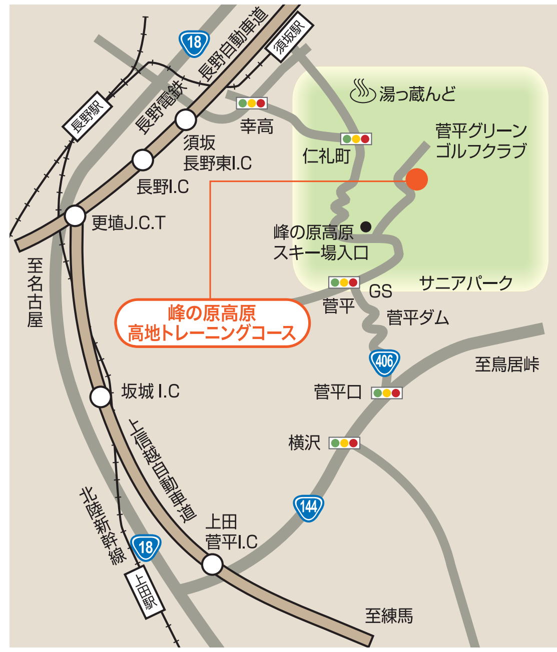
長野県最大級の日帰り温泉施設。露天風呂もある９つのお風呂はどれも広々、湯量も豊富。美味しい食事も人気です。

ACCESS

交通のご案内



東京方面	東京から約2時間10分	約40分	峰の原高原
	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	峰の原高原
	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