

# コースデータ

**SUGADAIRA 30K+** ※参考データ

沿面距離：約29.5km

累積標高：約1,550m

最高地点：約2,207m（根子岳山頂）

※コースは状況により変更する場合があります。

## AID STATION B



約22km

## AID STATION A



約11km

**アンダーアーマー菅平サニアパーク  
大会会場 スタート・ゴール**

足元悪い、浮石注意

避難小屋

歩行区間

根子岳山頂  
(2207m)

コース幅狭い、路肩注意

渡渉あり

上田市

大松山スキー場

大松山

つばくるスキー場

シュナイダー碑

ダボスの丘

料金所

菅平牧場

野口みずきクロカンコース

上田市

ダボス牧場

上田菅平高原グランヴィリオGC

菅平高原スキー場

菅平高原

菅平

菅平

菅平

菅平

菅平

菅平

菅平

菅平