# MYOKO RUNMAP

## TRAIL & ROAD / GPX COURSE GUIDE

快陽走

### 01 戸隠トレイル TOGAKUSHI TRAIL
38.22km D±1333m



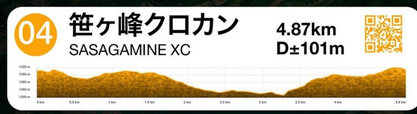
### 02 瑪瑙山トレイル MT.MENO TRAIL
9.95km D±576m



### 03 夢見平トレイル YUMEMIDAIRA TRAIL
23.69km D±540m



### 04 笹ヶ峰クロカン SASAGAMINE XC
4.87km D±101m



### 05 山の神ロード YAMANOKAMI ROAD
20.84km D±722m



### 06 モンスターヒル MONSTER HILL
17.91km D±1018m



### 07 駅伝ロード EKIDEN ROAD
9.53km D±187m



### 08 リブランの森 LIVLAN FOREST
3.32km D±71m



### 09 いもり池ロード IMORI IKE ROAD
2.43km D±44m



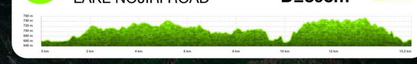
### 10 池の平ロード IKENODAIRA ROAD
7.88km D±141m



### 11 苗名滝トレイル NAENA WATERFALL TRAIL
19.01km D±410m



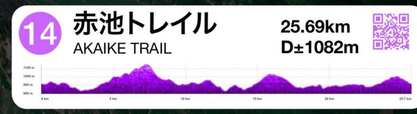
### 12 野尻湖ロード LAKE NOJIRI ROAD
15.23km D±395m



### 13 袴岳トレイル MT.HAKAMA TRAIL
18.32km D±668m



### 14 赤池トレイル AKAIKE TRAIL
25.69km D±1082m



### 15 斑尾トレイル MADARAO TRAIL
19.56km D±1008m



### 16 火打山トレイル MT.HIUCHI TRAIL
23.68km D±1958m



### 17 妙高山トレイル MT.MYOKO TRAIL
10.82km D±1356m



### 18 赤倉温泉ロード AKAKURA ONSEN ROAD
17.48km D±498m



### 19 燕温泉ロード TSUBAME ONSEN ROAD
19.76km D±989m



### 20 アパー周ロード APA LOOP ROAD
16.96km D±462m



### ご注意

妙高の自然と地域への感謝と敬意を込めて、以下のルールを守ってください。

- 路上駐車や、周囲のご迷惑となる駐車はお控えください。
- ハイカーや地域の方には挨拶をし、すれ違う際は歩いて通行してください。
- 住宅地やゴルフ場付近では静かに行動し、熊鈴も鳴らさないようご配慮ください。
- コース上で出たゴミは必ず持ち帰り、施設利用時は他のお客様や施設に配慮し、館内を汚さないようご注意ください。
- 野生動物、道迷い、転倒・滑落、急な天候変化に注意し、体調不良時は無理をせず、早めに下山してください。
- 冬季の山や20kmを超える長いコースでは、防寒着・ライト・水・行動食など十分な装備を事前に確認し、必ず携行してください。
- 掲載コース利用中の事故・怪我・道迷い等について、当方は責任を負いかねます。

ご使用前にご一読ください


SPECIAL THANKS

Trail Maintenance
信越土木

Course Advisor
STRIDE LAB MYOKO



Google Earth
Image © 2025 Airbus
Image Landsat / Copernicus
Data Japan Hydrographic Association


P 駐車場　トイレ　水飲み場/自販機/売店　コインロッカー　日帰り温泉

N

2 km

# STRIDE LAB MYOKO

## 走る、歩く、登る、滑る。

妙高山の麓、妙高高原駅前のアウトドアと
ランニングのお店。「生涯スポーツ」をコンセプトに、
楽しみ方と続け方を提案します。

RUN / TRAIL / HIKE / SKI

**水・木・金　12:00–18:00**
**土・日　11:00–18:00**

妙高市田口302-1　TEL 0255-75-5279

ALTRA / COROS / Teton Bros. / NEMO / FISCHER ほか



@stride_lab_myoko




# Myoko Coffee

SPECIALTY COFFEE
ROASTERY
高原駅前店

## 走ったあとの一杯は、妙高高原の駅前で。

焙煎所併設のコーヒースタンド。
豆はグラム単位で選べます。
朝ランのあとに、旅のお土産に。



MYOKO MORNING RUN 毎月開催

月–木　10:00–17:00
金–日　8:00–17:00

妙高市田口307-6（妙高高原駅前）

@myokocoffee

# RUN & ONSEN

## 走ったあとは、妙高の温泉へ。

**日帰り温泉 全 23 施設**



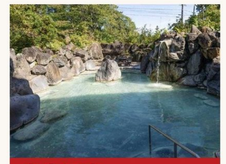
### 燕温泉　4施設

ホテル岩戸屋
ホテル花文
黄金の湯
河原の湯



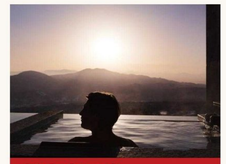
### 関温泉　4施設

中村屋旅館
朝日屋旅館
登美屋旅館
休暇村妙高



### 赤倉温泉　6施設

赤倉ワクイホテル
赤倉ホテル
香嶽楼
高原ホテル 対山
ホテル太閤
大野天風呂 滝の湯



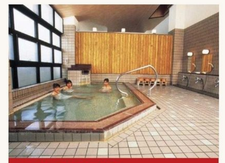
### 新赤倉温泉　1施設

旅館おかやま



### 池の平温泉　4施設

ライムリゾート妙高
ホテルアルペンブリック
市営妙高高原ふれあい会館
アルペンブリックスパ日帰り温泉



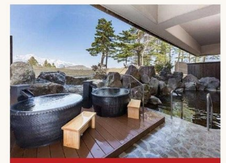
### 杉野沢温泉　1施設

苗名の湯



### 妙高温泉　2施設

妙高・山里の湯宿 香風館
共同浴場 大湯



### アパリゾート　1施設

アパリゾート上越妙高

入浴可否・営業時間は変更となる場合があります。ご利用前に各施設へご確認ください。
掲載施設：妙高観光局公式サイト掲載施設のうち、本地図の表示範囲内にある日帰り入浴施設（2026年4月時点）　写真：妙高観光局

JAPAN DMO 妙高観光局 妙高マーケティングマネジメント

Myoko 妙高観光ナビ
自然と自然になれるまち

## 妙高の旅の情報は妙高観光ナビで。

観光スポット
あそぶ
スノー
温泉
泊まる
食べる・買う

myokotourism.jp
妙高観光局 公式観光サイト

NAGOMI CAFE MYOKO KOGEN

ととのう妙高山麓
心と身体に癒しを

いもり池のほとり、MYOKO BASE CAMP 1F。
グルテンフリーのランチや台湾スイーツ
「豆花」で、走ったあとにひと休み。

RUNMAP「いもり池ロード」すぐそば

**営業 11:00–16:30（L.O.16:00）**
定休 木曜（臨時休あり）
妙高市関川2228-1　TEL 0255-70-2195

ランナーの休憩に、やさしいごはんを。



LUNCH MENU　11:30–14:30

### ととのう妙高キーマカレー

妙高市内の3酒造の酒粕を加えた
「妙高産ととのうカレールゥ」を使った
看板メニュー。野菜たっぷり&グルテンフリー。

ドリンクセット　コーヒー／ハーブティー／緑茶

営業日・最新メニューは
Instagramで
@nagomicafe_myoko

MOUNTAIN HUT ／ 妙高戸隠連山国立公園

# 高谷池ヒュッテ

妙高山と火打山のあいだ、温原のほとりの三角屋根。



残雪、高山植物、紅葉。雷鳥の暮らす火打山へ。

RUNMAP 火打山トレイル

営業　例年5月〜10月下旬（テント場あり）
予約　モンベル予約サイト（ネット予約推奨）
TEL　0255-78-7588（予約受付センター 9:00–17:00）

宿泊予約

Photo: Koda6029 / CC BY-SA 4.0




# WEST OUTDOOR LIFE STORE 妙高RESORT店

i-nac 国際自然環境アウトドア専門学校 向かい

**妙高の山々の麓にある、アウトドア専門店。**

GEAR　登山・キャンプ・クライミング・MTB
COFFEE　自家焙煎「はち珈琲」を併設
FOOD　パン・お弁当など補給食もそろう

9:00–18:00
定休 月・火（祝日は営業）
妙高市原通86　無料駐車場
TEL 0255-75-5040



FOOD & SAKE diner

# Ricca Myoko

## 走ったあとの一杯は、明日のためのごはん。

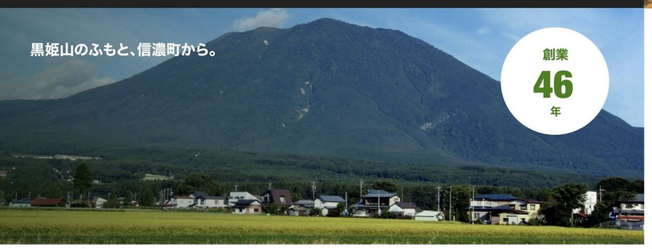
妙高山を望む国道18号沿いのカフェレストラン。
地元の旬の食材と、こだわりの矢代米で。
トレイルレースの日は、応援メニューも。

**12:00–21:00（グリーンシーズン）**
不定休（最新の営業日・営業時間は Google Map で）

妙高市二俣694-1　TEL 0255-86-5070

最新の営業日・営業時間は Google Map

メニューは Instagram
@ricca.myokocafe



黒姫山のふもと、信濃町から。

創業 46 年

1980年創業。ISO22000・健康補助食品GMPを取得した
自社工場で、ゼリーやサプリメントをつくっています。

**快腸走のエネルギージェル「RELOAD」も、ここ黒姫山麓の工場で製造しています。**




野尻湖・黒姫山・RUNMAP「野尻湖ロード」のすぐそば

ISO・GMP 取得の自社工場完備　健康食品の総合受託メーカー
パワフル健康食品株式会社
長野県上水内郡信濃町平岡215-1
TEL 026-255-5581

WEB

# すべてのランナーの胃腸トラブルを解決する。

**マラソン、駅伝、トレラン
ランナーのパフォーマンスを、体調から支える。**

走ると気持ち悪くなる。ジェルを受け付けない。腹痛やお腹を下して失速する。
その背景には、運動中の胃腸昨日の低下があります。

**なぜ走ると、胃腸トラブルが起きるのか？**

高強度・長時間
↓ 高い心拍数や長時間のレースで身体に大きな負担がかかる。
胃腸への血流低下
↓ 走るために脚の筋肉へ血流がシフトし、胃腸への血流が低下する。
小腸の吸収機能低下
↓ 小腸で栄養や水分の吸収力が落ち、胃腸全体で消化・吸収が滞る。
吐き気・補給拒否・腹痛・下痢
胃腸トラブルが起き、パフォーマンスが大きく低下する。

今からできる
**胃腸トラブル対策 3 選**

1 オーバーペースにならない
心拍数を上げすぎず胃腸の血流をキープする。

2 補給はこまめに
一度に大量に摂らず胃に留めない。

3 吸収しやすい補給食を選ぶ
胃腸に残さず、小腸で吸収・利用しやすい補給食をチョイス。

RELOAD
ULTRA ENERGY GEL

3つ目の対策を突き詰めて開発した、
胃腸トラブル対策特化型ウルトラエネルギージェル




低浸透圧
2:1 2種混合糖質
小腸サポート成分配合
素早く吸収し、エネルギーに

快腸走
“ランナーの聖地”妙高発
胃腸トラブル対策ジェルブランド

無料電子書籍　ランナーのための
胃腸トラブル対策マニュアル
Instagram プロフィールから無料ダウンロード　@harukikataoka

# MYOKO RUNMAP

TRAIL & ROAD / GPX COURSE GUIDE

