



トレイルコース
 参考距離：約46.5km
ロード **トレイル**
参考マップ
 ・松本まるごと遊歩道マップ
 ・浅間温泉ハイキングマップ
 ・林城跡 大城・小城ガイドマップ
 ・山辺の山城・文化財マップ
 ※各マップは観光情報センター および
 観光案内所にて入手できます。
 但し、在庫がない場合もあります。
 ご了承ください。
 歩道のない道・道路幅の狭い道があります。
 車・自転車等に十分ご注意ください。



縮尺 1/30,000

1500m 1500m

トレイルコースを走るときは・・・

- ・地図をしっかりと確認しましょう
※この地図に沿った道標はありません！！
- ・エスケープルートを確認しましょう
- ・歩行者とすれ違う時はあいさつをしましょう
- ・狭いところでは歩行者を追い抜かないようにしましょう
- ・私有地に立ち入らないようにしましょう
- ・動植物を荒らさないようにしましょう
- ・飲料、補給食を携帯しましょう
- ・防寒着・レインウェアを携帯しましょう
- ・ファーストエイドキットを携帯しましょう

◎トレイルコースの一部は城址などの史跡内を通ります
文化財の保護にご協力をお願いします

走ったあとは・・・

- 温泉（日帰り入浴）
- 浅間温泉
 - ① ホットプラザ浅間
 - ② 仙気の湯
 - ③ 枇杷の湯
- 美ヶ原温泉
 - ④ 白糸の湯
- その他
 - ⑤ 湯の華銭湯 瑞祥 松本館
- 銭湯
 - ① 塩井乃湯
 - ② 菊の湯
 - ③ 桜の湯
 - ④ 松の湯
 - ⑤ 富士の湯
 - ⑥ 駒形の湯
 - ⑦ みのるの湯
 - ⑧ 寿の湯

走るために・・・
Matsumoto Running Station

