

第1回

みちのく津軽

MICHINOKU
TSUGARU
JOURNEY RUN

ジャーニーラン 200K



2016 **7.17** (日) ~ **18** (月・祝)

主催：NPO 法人 スポーツエイド・ジャパン
運営協力：津軽じゃわめくらぶ

第1回 みちのく津軽ジャーニーラン200K

開催日：2016年7月17日(日)～18日(月・祝)

「じゃわめく」とは、津軽の方言で血が騒ぐという意味をもつ。本州北端の地・津軽の冬は厳しく長い。それでも、やがて春が訪れ、夏がめぐる。津軽の夏の夜空を焦がす「ねふた(ねふた)祭」。長い冬の間、寡黙であった津軽の民の多くが、自らも熱く燃え上がる夏祭を前にじゃわめく。そして、津軽平野の稲もりんごも夏の光を浴びてじゃわめく。そんな時季の津軽は躍動感にあふれ、実に素敵だ。じゃわめく津軽の旅がこれから始まる。

種目 200km ジャーニーラン

コース 弘前市・JR弘前駅前～弘前公園～岩木山麓～白神の森～鱒ヶ沢町市街地～亀ヶ岡遺跡～十三湖～脇元海辺ふれあいゾーン「鯉御殿」～小泊「小説津軽の像記念館」～太宰治記念館「斜陽館」～五所川原市街地～国道399号線(鶴田町～板柳町～藤崎町)～黒石市街地～田舎館村(田んぼアート)～弘前市～「さくら野百貨店/ホテルリコルソ弘前」

プレイベント 7月16日(土) 13時30分～15時30分 弘前市内観光(希望者のみ/参加費別途)

受付 15時30分～16時 会場：土手町コミュニティパーク 多目的ホール

開会式・競技説明 16時～17時

前夜祭 17時～19時 (希望者のみ/参加費別途) 会場：土手町コミュニティパーク 多目的ホール

スタート 7月17日(日) 5時 JR弘前駅中央口前

ゴール 7月18日(月) 20時 ゴール閉鎖(制限時間39時間) さくら野百貨店/ホテルリコルソ弘前
(弘前市城東北3-10-1 TEL 0172-29-2251)
※ホテルリコルソ弘前の中に温泉があります。(入浴時間8:00～23:00)

チェックポイント兼エイドステーション ①百沢スキー場、②白神の森「くろもり館」、③鱒ヶ沢町「海の駅わんど」、④亀ヶ岡遺跡、⑤脇元海辺ふれあいゾーン「鯉御殿」、⑥小泊「小説津軽の像記念館」、⑦金木町観光物産館、⑧五所川原市「立佞武多の館」、⑨黒石駅前、⑩田舎館村役場前

表彰 I♥TGR賞(順位に関係なく、津軽の走り旅を心ゆくまで楽しんだと思われるランナーを表彰)ほか

記録計測 手動計測

記録証 後日発行

参加資格 ①大会当日の年齢が20歳以上であること ②超長距離走のトレーニングを積んでいること
③地図が読めること ④7月16日の開会式に出席できること

参加賞 ランニンググッズ、津軽特産物(予定)

参加料 16,000円 エイドステーションでの飲食物、レストポイント、ゴールでの入浴・休憩料、白神の森遊山道入場料、資料代、傷害保険料等を含む

募集定員 100人

申込方法 ①インターネット(スポーツエイド・ジャパン公式サイト <http://sportsaid-japan.org/>)申込み
②専用申込書による申込み

参加申込書に必要事項を記入のうえ、大会事務局まで郵送かFAX(049-298-7788)にてお送りください。

参加料は下記口座宛にご送金ください。申込書と参加料の受領をもって正式エントリーとします。

※プレイベント(市内観光)、前夜祭に参加希望の方は、それぞれの参加費もあわせてご送金ください。

*郵便局の払込取扱票による郵便振替

口座記号番号 00100-3-666815 加入者名 スポーツエイド・ジャパン

*銀行等、他の金融機関からの振込み

ゆうちょ銀行〇一九(ゼロイチキュウ)店 当座0666815 加入者名 スポーツエイド・ジャパン

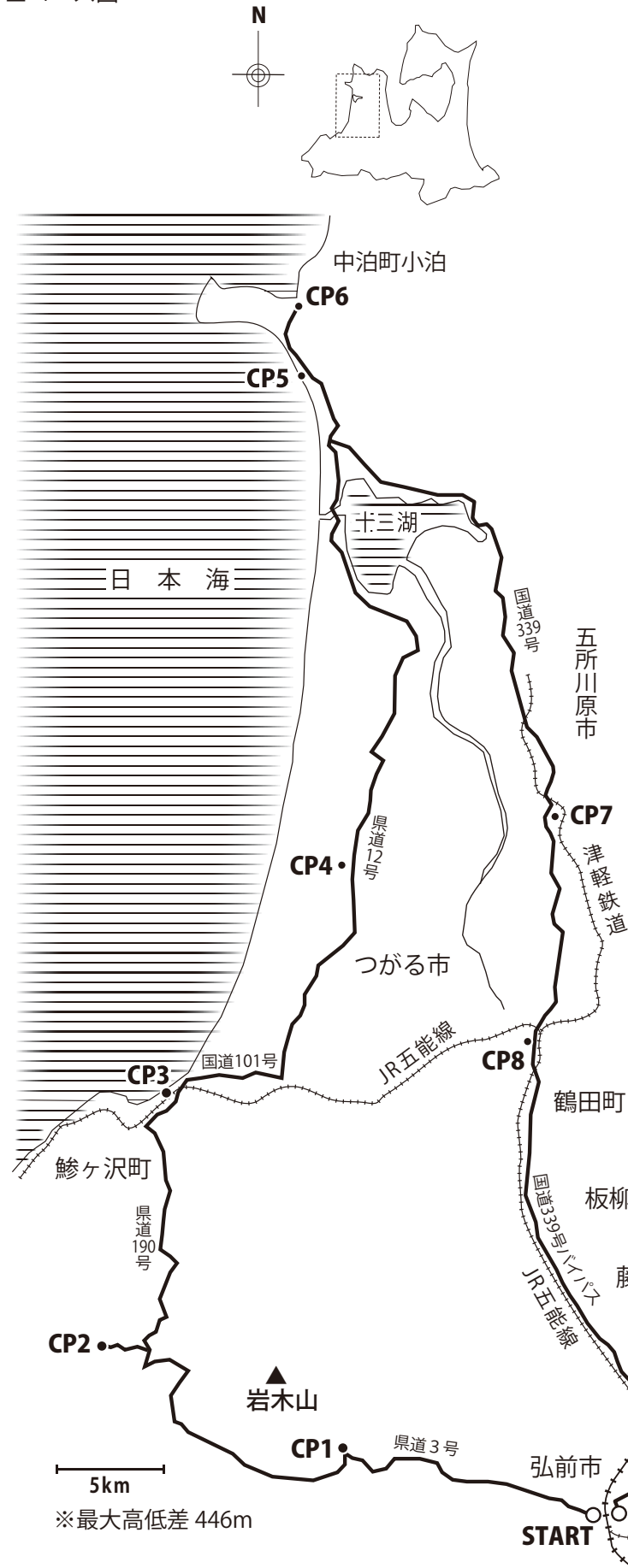
※〇一九(ゼロイチキュウ)店は支店名一覧の「サ行・セ」のなかにあります。

申込期限 5月31日(火)必着

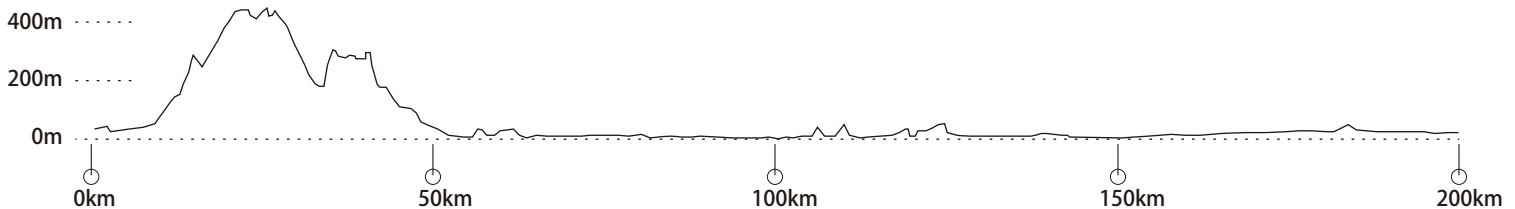
先着にて定員になり次第、締切ります(スポーツエイド・ジャパン公式サイトでお知らせ)。

なお、締切りに後で申込み(参加料を送金)された方には手数料(書留料金等)を差引いた金額を返金します。

■コース図



■高低図



■チェックポイント／距離／関門

CP	名称	距離	CP間距離	関門時間
START	弘前駅前	0		
	弘前公園追手門	2.1		
	弘前公園亀甲門	3.6		
	岩木橋	5.1		
	岩木神社前	15.0		
CP1	百沢スキー場	16.4	16.4	
	県道3号線	17.7		
	嶽温泉	23.5		
CP2	くろもり館	39.9	23.5	6:20
	遊山道經由くろもり館	42.1		
CP3	鱒ヶ沢町 海の駅わんど	59.9	20.0	9:40
	県道12号線分岐	67.4		
CP4	亀ヶ岡遺跡	79.4	19.5	13:00
	十三湊遺跡	98.8		
	国道339号線分岐	103.6		
CP5-1	脇元 鯨御殿	107.3	27.9	
CP6	小泊 津軽の像	112.5	5.2	20:00
CP5-2	脇元 鯨御殿	117.7	5.2	21:00
	国道339号線分岐	121.4		
CP7	金木町観光物産館	148.1	30.4	27:00
CP8	立佞武多の館	159.3	11.2	29:50
	国道7号線交差点	179.0		
CP9	黒石駅前	188.8	29.5	35:50
CP10	田舎館役場前	194.4	5.6	37:10
GOAL	さくら野百貨店	200.4	6.0	39:00

単位/km

※ CP5（脇元 鯨御殿／五所川原市脇元野脇地内 TEL 0173-62-2775）はレストポイントとして、食事・入浴・休憩ができます。

■宿泊所案内

弘前市内のホテル等を下記スポーツエイド・ジャパンの公式サイトにて案内
<http://sportsaid-japan.org/NEW/tsugaru-hotel.pdf>

【大会事務局】

〒350-0455

埼玉県入間郡毛呂山町阿諏訪 1221

NPO 法人スポーツエイド・ジャパン内

電話 049-294-5603、080-5085-5603

FAX 049-298-7788

E-mail info@sportsaid-japan.org

U R L <http://sportsaid-japan.org/>

ご注意

■主催者が設定したコースを忠実にたどり、各チェックポイントで到着時刻をチェックシートに記入してください。コースを外れた場合は、必ず外れた地点まで戻って(戻る際は乗り物を利用しても可)レースに復帰してください。コース通りにたどらない場合は失格となります。詳しいコースマップ、大会プログラムは大会2週間前に参加者にご送付いたします。

■ランナーは、レースに必要なものをすべて背負って走ってください。走行に不要な荷物はレストポイント(CP5)、ゴール地点に搬送しますので、レストポイントでの荷物の受け渡しも可能です。

■レース中、ランナーと主催者の間で連絡をとり合う必要が生じる場合もありますので、必ず携帯電話を持って通話可能な状態でレースに臨んでください。

■自動車の通行量の多い道路もあります。交通法規を遵守し、夜間のライト、反射材の装着等、安全を最優先に走行してください。

■主催者による選手の収容はありません。リタイヤする場合は、各自で事前に交通機関等を確認のうえ、移動してください。

■レース中、主催者の指示に従わない、また安全走行ができていないと主催者が判断したランナーは失格とします。

プレイベント(弘前市内観光)

7月16日(土) 13時30分～15時30分

参加費：800円(津軽藩ねぶた村入館料、車による移動費等)

コース：弘前駅中央口前広場(集合)～土手町コミュニティパーク～弘前市立観光館(ここまで車で移動)～弘前公園散策～津軽藩ねぶた村(ここから車で移動)～土手町コミュニティパーク

前夜祭(立食形式)

7月16日(土) 17時～19時

参加費：2,000円

- ・走る真打 三遊亭楽松師匠のランニング寄席
- ・津軽三味線生演奏

【受付・開会式・前夜祭会場】

土手町コミュニティパーク 多目的ホール

弘前市土手町31番地 TEL 0172-31-5755

アクセス／JR弘前駅より

- ・土手町循環バス 下土手町バス停下車 徒歩約1分
- ・タクシー 約5分

首都圏からの交通案内

①新幹線利用

東京駅発 6:32～20:16 まで1時間に1～2本あり

- ・1例 東京駅発 8:40→新青森駅で乗換え→弘前駅着 12:33

②飛行機利用

羽田空港発 7:35～20:00 まで1日6便あり

- ・1例 羽田空港発 10:05→青森空港からバス→弘前駅着 12:34

③高速バス夜行便利用

■ノクターン号(3列シート) 横浜駅東口発 21:30/品川バスターミナル発 22:00/浜松町バスターミナル発 22:15→弘前バスターミナル着 7:15(ここから弘前駅まで徒歩3分)

■パンダ号(4列シート) 上野駅発 20:30、22:00→弘前バスターミナル着 5:30、7:00

④高速バス昼行便利用

■スカイ号(4列シート) 上野駅発 10:00→弘前バスターミナル着 19:30

第1回 みちのく津軽ジャーニーラン 200K 参加申込書

フリガナ	男	生年月日	年	月	日	歳(大会当日)
氏名	女	(西暦)				
		所属				

〒	自宅
住所	本人連絡先
	携帯
	緊急時連絡先

プレイベント(市内観光)	<input type="radio"/> 参加する	<input type="radio"/> 参加しない	※どちらかに○
前夜祭	<input type="radio"/> 参加する	<input type="radio"/> 参加しない	※どちらかに○

誓約書

私は本大会参加にあたり、下記の項目について誓約します。

- ①大会中、いかなる事故が発生してもすべて自己責任とし、主催者には一切責任がないものとする、また家族からの異議申し立ても一切できないものとする。
- ②大会参加申込み後のキャンセルはできないものとする。
- ③年齢、性別等の虚偽の申告による出場、また申込者本人以外の上場(代理出場)は失格とし、参加取消しとする。
- ④自然災害、事件、事故等による大会中止の場合は、参加料の返金ができないものとする。
- ⑤大会中の映像、記事、記録等のテレビ、新聞、雑誌、インターネット等への掲載権は主催者に属すること。

2016年 月 日

氏名

印