



262K 177K 85K

7.18(土) 15:00 START

7.20(日) 0:00
START

MICHINOKU TSUGARU JOURNEYRUN

「じゃわめぐ」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「ねぶた(ねぶた)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ぐ。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ぐ。そんな時季の津軽は躍動感にあふれ、実に素敵だ。じゃわめぐ津軽の旅が、また始まる。

2026 7.18(土)～20(月・祝)

主催／スポーツエイド・ジャパン 共催／弘前市

第10回みちのく津軽ジャーニーラン 262K/177K/85K

開催日	2026年7月18日(土)～20日(月・祝)		
種目	262km、177km、85km ジャーニーラン		
受付	■262K 177K 7月18日(土)12時～12時50分 ■85K 7月19日(日)21時30分～22時20分		
開会式・ルール説明会	■262K 177K 7月18日(土)13時～14時30分 ■85K 7月19日(日)22時30分～23時30分		
会場	■262K 177K 弘前市総合学習センター(弘前市末広4丁目10-1)弘前駅より城東環状バス・総合学習センター前下車 ■85K 蟹田公民館(東津軽郡外ヶ浜町蟹田60)JR 津軽線 蟹田駅より徒歩6分		
スタート	■262K 177K 7月18日(土)15時 弘前市総合学習センター前 ■85K 7月20日(日)0時 蟹田公民館前		
ゴール	■177K 蟹田公民館前 7月20日(日)2時ゴール閉鎖(制限時間35時間) ※蟹田公民館から570m 地点に共同浴場「ぼっぱ湯」あり(営業時間10:00～21:00) ■262K 85K さくら野百貨店 正面入口前広場 7月20日(月・祝)19時 ゴール閉鎖 (制限時間262K／52時間 85K／19時間) ※さくら野百貨店4F スタイルフィット弘前 城東温泉「岩木展望の湯」に入浴可(営業時間10:00～22:30)		
表彰	各種目 男女別 1～3位		
記録計測	各チェックポイント(CP)到着時、ゴール時に各自スマートフォンから記録専用フォームに入力		
記録証	Web 発行		
参加資格	①大会当日の年齢が20歳以上であること ②2023年7月以降に262Kは130km以上、177Kは70km以上のウルトラマラソン大会、またはそれに準じる大会、85Kはフルマラソン以上の距離の完走、または走破経験があること ③地図が読めること ④開会式・競技説明会に出席できること ※開会式・競技説明会を欠席されると出走不可となります。		
荷物預り	スタート前にゴール行き荷物を預ります。走行に必要なものはすべて背負って走ってください。 262Kの部は第2レストポイント(三厩体育館／137.8km)で受け取れるドロップバッグを預けることができます(第1、3レストポイントは不可)。なお、ドロップバッグは主催者が配布したものに限りです。 ※三厩体育館の向かいにある「みんなやよしつねの湯」に入浴できます。		
参加賞	大会記念オリジナルTシャツ、津軽特産物(予定)		
参加料／募集定員	■262K	21,500 円	200 人
	■177K	16,500 円	150 人
	■85K	10,500 円	60 人
	※エイドステーションでの飲食料、レストポイント、ゴールでの休憩料、資料代、傷害保険料等を含む		
申込方法	スポーツエントリー https://www.sportsentry.ne.jp ※上記サイトのみとなりますのでご了承ください。		
エントリー期限	6月18日(木) ※エントリー受付開始日は、決まり次第、スポーツエイド・ジャパン公式サイト、フェイスブックにて発表します。		
大会事務局	〒350-0455 埼玉県入間郡毛呂山町阿諏訪1221 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 URL http://sportsaid-japan.org		

■コースマップ



津軽の像記念館

鯉御殿

亀ヶ岡遺跡

ゆとり駐車帯

鯨ヶ沢町

岩木山

獄温泉

スポーツプラザ藤崎

弘前市

龍泊ライン眺瞰台

■最大高低差 503m

龍飛地区
コミュニティセンター (AS)

龍飛崎 CP 7

眺瞰台 CP 6

CP 8 三厩体育館

今別町

中泊町

五所川原市

十三湖

外ヶ浜町

県道280号 (松前街道)

CP 10 観瀾山太宰文学碑

CP 11 蟹田公民館

177k
GOAL

85k
START

蓬田村

青森港メモリアルシップ八甲田丸

CP 13

新青森駅

青森駅

CP 12

太宰治下宿地

青森市

東北新幹線

大釈迦駅前会館

CP 14

青森市

CP 16 ハローワーク黒石

黒石市

田舎館村

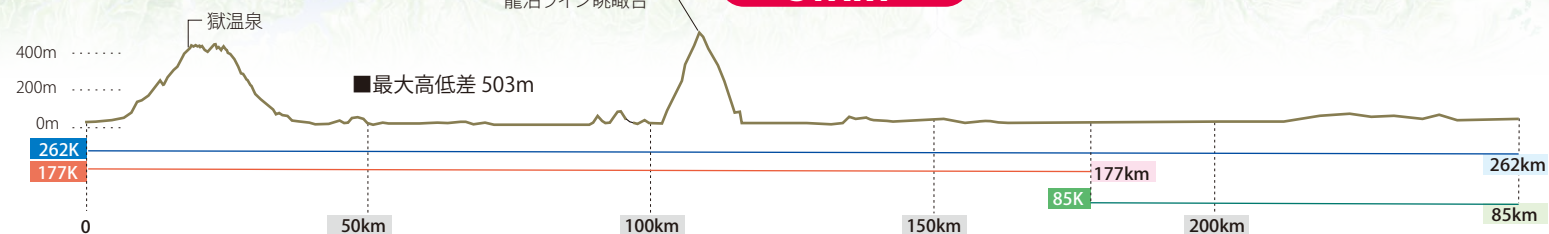
県道268号

262k 85k
GOAL

262k 177k
START

弘南鉄道

■高低図



国土地理院の地図を使用しています

■チェックポイント／エイドステーション

CP=チェックポイント AS=エイドステーション RP=レストポイント

※参加者には大会約2週間前に詳細なコースマップ、大会プログラム等をお送りします。

CP	AS/RP	名称／所在地	間隔 km	距離 km			AS開設時間
				262K	177K	85K	
START		弘前市総合学習センター 弘前市					
CP 1	AS	嶽温泉 弘前市	22.6	22.6	22.6		18日 16:20～19:40
CP 2	AS	ゆとり駐車帯 鯉ヶ沢町	27.8	50.4	50.4		19:00～23:40
CP 3	AS	亀ヶ岡遺跡 つがる市	17.3	67.7	67.7		20:50～19日 3:10
CP 4	AS/RP①	鯉御殿 五所川原市	27.9	95.6	95.6		23:40～19日 9:40
CP 5		小泊 津軽の像記念館 中泊町	5.1	100.7	100.7		
CP 6	AS	眺瞰台 外ヶ浜町	16.8	117.5	117.5		19日 2:30～14:40
CP 7		龍飛崎 外ヶ浜町	7.7	125.2	125.2		
	AS	龍飛コミュニティセンター 外ヶ浜町	0.5	125.7	125.7		3:30～16:20
CP 8	AS/RP②	三厩体育館 外ヶ浜町	12.1	137.8	137.8		5:00～19:30
CP 9	AS	道の駅たいらだて 外ヶ浜町	23.6	161.4	161.4		8:00～23:00
CP10		観瀾山太宰文学碑 外ヶ浜町	14.4	175.8	175.8		
CP11	AS/RP③	蟹田公民館 外ヶ浜町	1.1	176.9	176.9	START	9:30～20日 2:00
CP12		太宰治下宿地 青森市	27.4	204.3	GOAL		
CP13	AS	青森港メモリアルシップ八甲田丸 青森市	2.3	206.6		27.4	
CP14	AS	大釈迦駅前会館 青森市	18.5	225.1		29.7	19日 12:50～20日 8:10
CP15	AS	スポーツプラザ藤崎 藤崎町	15.7	240.8		48.2	19日 14:50～20日 12:10
CP16	AS	ハローワーク黒石 黒石市	9.9	250.7		63.9	19日 16:40～20日 15:40
GOAL		さくら野百貨店 弘前市	11.3	262.0		73.8	19日 17:40～20日 17:40
						85.1	

- 安全が最優先です。自動車の通行量が多く、歩道のない区間もあります。歩行者として交通法規を遵守して進んでください。
- 全てのチェックポイント(CP)を通過してください。全て通過しないと完走となりません。
- ライト、反射材等の夜間安全装備を所持(電池等予備も含め)し、日没後は必ずそれらを装着してください。重要な装備ですので、夜間認識性能等をスタート前に主催者が確認します。
- コンビニエンスストア、自動販売機等がない区間もあります。飲食料は常に携帯してください。また体調不良の場合は無理をしないでください。
- 途中リタイヤは速やかに報告(入力)してください。主催者による選手収容はありません。各自で交通機関等を利用し安全にゴール地点に移動してください。

■首都圏からの交通案内

※各交通機関とも、ご利用の際は最新の運行時刻等を確認ください。

