

第10回 じゃわめぐ 津軽の旅 ラン

コースが
新しくなりました
ぐるっと津軽半島

新種目

新種目

262K 177K 85K

7.18(土) 15:00 START

7.20(日) 0:00
START

MICHINOKUTSUGARU 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、津軽平野の稻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「ぼっぽ湯」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 <u>※開会式・競技説明会を欠席されると出走不可となります。</u>		
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(三厩体育馆／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ます。 ※三厩体育馆の向かいにある「みんまやよしつねの湯」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諱訪1221 スポーツエイド・ジャパン内 電話049-294-5603、080-5085-5603 FAX049-298-7788 E-mail info@sportsaid-japan.org URL http://sportsaid-japan.org		

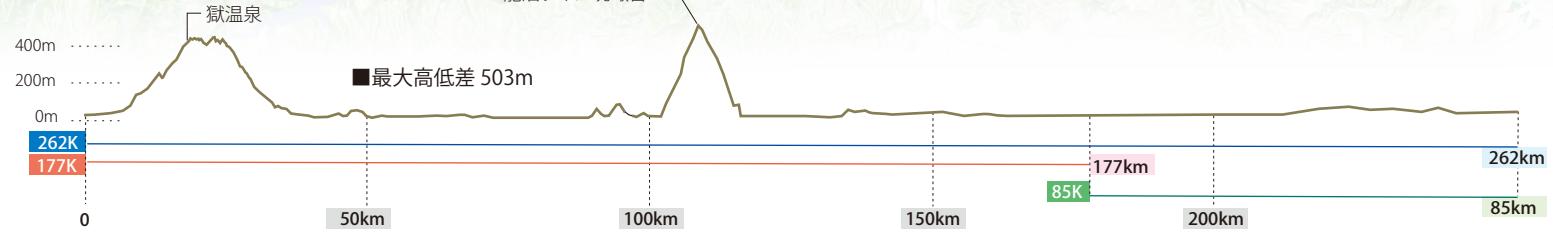
■コースマップ



5km



■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	22.6			
CP 1	AS	嶽温泉	弘前市	22.6	22.6	22.6	18日16:20～19日4:00
CP 2	AS	ゆとり駐車帯	鰺ヶ沢町	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/RP❶	鯨御殿	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	龍飛コミュニケーションセンター	外ヶ浜町	0.5	125.7	125.7	3:30～16:20
CP 8	AS/RP❷	三厩体育馆	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		観瀬山太宰文学碑	外ヶ浜町	14.4	175.8	175.8	
CP11	AS/RP❸	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	27.4	
CP13	AS	青森港メモリアルシップ八甲田丸	青森市	2.3	206.6	29.7	19日12:50～20日8:10
CP14	AS	大糸駅前会館	青森市	18.5	225.1	48.2	19日14:50～20日12:10
CP15	AS	スポーツプラザ藤崎	藤崎町	15.7	240.8	63.9	19日16:40～20日15:40
CP16	AS	ハローワーク黒石	黒石市	9.9	250.7	73.8	19日17:40～20日17:40
GOAL		さくら野百貨店	弘前市	11.3	262.0	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。飲食料は常に携行してください。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て安全にゴール地點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。

