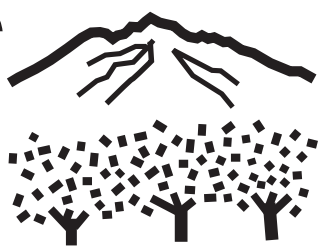


第4回



MICHINOKU TSUGARU JOURNEY RUN

津軽みちのく 津軽又土 ジャニーンラン

177K
263K

2019.7.13(土)~15(月・祝)

「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。

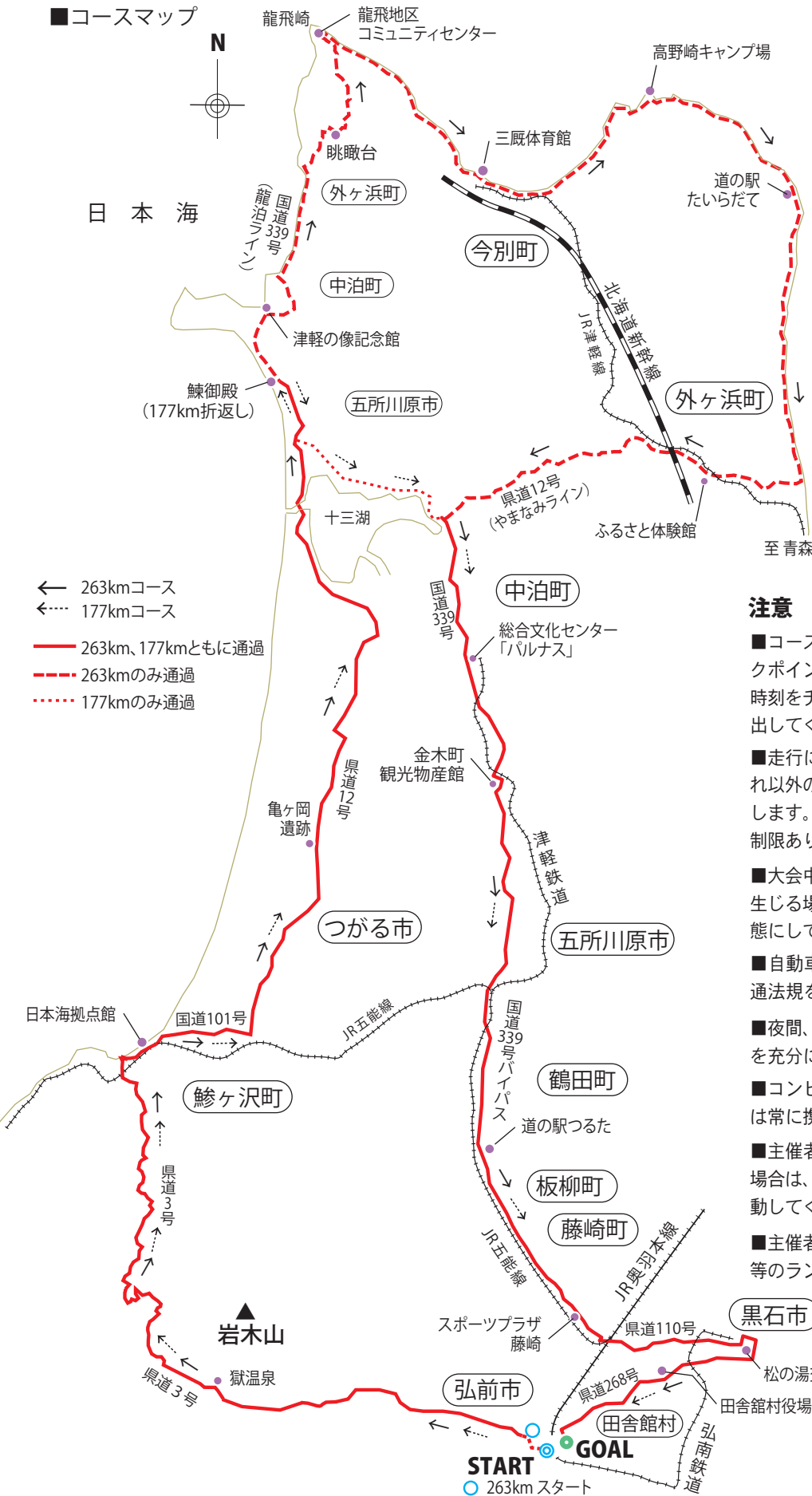
主催／スポーツエイド・ジャパン 共催／弘前市

第4回みちのく津軽ジャーニーラン263K/177K

開催日：2019年7月13日(土)～15日(月・祝)

種目	263km、177km ジャーニーラン
受付	7月13日(土) 12時30分～13時30分
開会式・競技説明会	13時30分～15時30分
会場	弘前文化センター(弘前市大字下白銀町19-4) JR奥羽本線・弘前駅より徒歩19分 弘南バス・土手町循環100円バス、または浜の町方面行(弘前駅前7番乗場)「文化センター前」下車すぐ
スタート	263km：7月13日(土)17時 弘前公園東門(弘前文化センターからすぐ) 177km：7月14日(日)7時 弘前駅前公園(JR弘前駅からすぐ)
閉門	別表のチェックポイント(CP)を定められた時刻までに到達できない場合はそこでレース終了となります。
ゴール	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) 7月15日(月・祝日)20時 ゴール閉鎖(制限時間 263km：51時間 177km：37時間) ※ホテルリコルソ弘前内の温泉に入浴できます(入浴時間8：00～23：00)。
表彰	各種目男女別1～3位
記録計測	自動計測
記録証	当日発行
参加資格	①大会当日の年齢が20歳以上であること ②2016年3月以降のウルトラマラソン大会で263kmの部は140km以上、177kmの部は70km以上の走破経験があること ③地図が読めること ④7月13日の開会式・競技説明会に出席できること
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	263km：20,400円 177km：17,000円 (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)
募集定員	①263km：230人 ②177km：180人
申込方法	下記の要領にしたがって、スポーツエイド・ジャパン公式サイト「エントリーフォーム」 http://sportsaid-japan.org/NEW/entry/ からお申込みください。なお他の方法でのエントリーはできません。 ■263kmの部 エントリー期間：2月8日(金)12時10分～18日(月)12時 ①A優先エントリー…第1～2回大会各部1位の男女、前回大会263kmの部完走を完走された方、前回大会188kmの部男子22位、女子8位までの方、および本大会実行委員会が特別に参加を認めた方のエントリーとなります。 ②B優先エントリー…A優先エントリー対象者以外の前回大会188kmの部を完走された方、263kmの部204.3km以上走破された方、第1～2回大会を完走された方のエントリーとなります。なお、エントリー者数が定員(230人-A優先エントリー者数)を超えた場合は2月18日中に抽選を行い、その結果を速やかにエントリー者全員にメールにてお知らせいたします。 ③一般エントリー…本大会263kmの部の参加資格を満たしていれば、どなたでもエントリーできます。なお、定員数-優先エントリー者数が一般エントリー枠となり、その枠を超えた場合は抽選を行います。また、優先エントリー受取者で定員数に達した場合は、一般エントリー枠は消失し参加見送りとなります。いずれの場合も、その結果を速やかにエントリー者全員にメールにてお知らせいたします。 <u>263kmの部の参加料は優先エントリー、一般エントリーとも参加確定後の送金となります。大会事務局からの案内があるまで送金しないでください。</u> ■177kmの部 エントリー期間：優先エントリー2月8日(金)12時10分～18日(月)12時/一般エントリー2月20日(水)12時10分～4月1日(月)12時 ①優先エントリー…第1～2回大会各部1位の男女、前回大会263kmの部完走を完走された方、前回大会188kmの部男子22位、女子8位までの方、および本大会実行委員会が特別に参加を認めた方のエントリーとなります。 ②一般エントリー…定員数-優先エントリー者数が一般エントリー枠となります。本大会177kmの部の参加資格を満たしていれば、どなたでもエントリーできるものとし、先着順の受理となります。ただし、定員に達し次第、募集締切りとなります。なお、263kmの部参加見送りとなった方も177kmの部にエントリーすることができますが、改めてエントリーすることになります。 <u>177kmの部の参加料はエントリー後1週間以内に指定口座(エントリー受取返信メールに記載)に送金してください。参加料の受領をもって正式エントリーとなります。入金の確認ができない場合はキャンセル扱いとなります。</u> *両種目とも定員に達しない場合はエントリー期間を延長することがあります。

■コースマップ



- ← 263kmコース
- ←--- 177kmコース
- 263km, 177kmともに通過
- - - 263kmのみ通過
- · · 177kmのみ通過

263km コース

弘前公園東門～弘前公園追手門～岩木橋～嶽温泉～鱈ヶ沢港～亀ヶ岡遺跡～鯨御殿～津軽の像記念館～龍飛崎～今別役場前～国道 280 号～道の駅たいらだて～県道 12 号～おぐにふるさと体験館～中泊町総合文化センター「パルナス」～金木「斜陽館」～五所川原市街地～国道 339 号線（鶴田町～板柳町～藤崎町）～黒石市街地～田舎館村～弘前市「さくら野百貨店 / ホテルリコルソ弘前」

177km コース

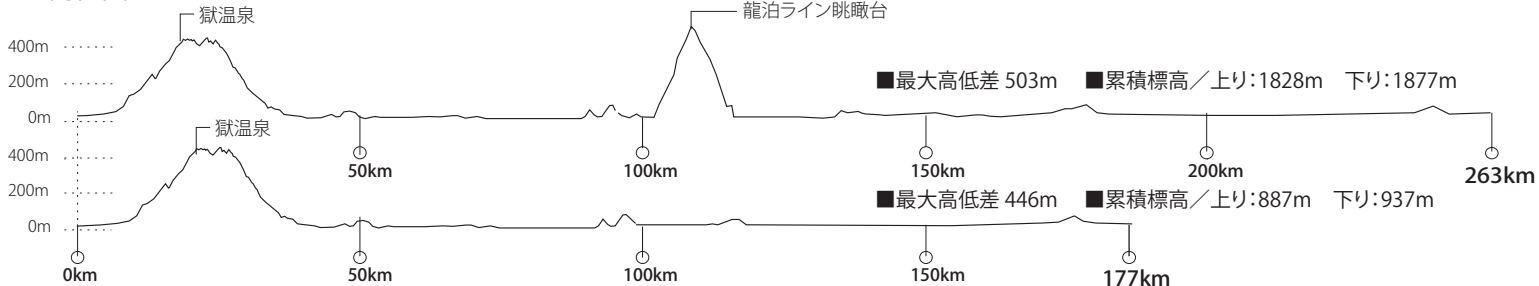
JR 弘前駅前～弘前公園～岩木橋～嶽温泉～鱈ヶ沢港～亀ヶ岡遺跡～鯨御殿～中泊町総合文化センター「パルナス」～金木「斜陽館」～五所川原市街地～国道 339 号線（鶴田町～板柳町～藤崎町）～黒石市街地～田舎館村～弘前市「さくら野百貨店 / ホテルリコルソ弘前」

注意

- コース上に誘導員はいません。主催者が設定したチェックポイント(CP)を必ず通過してください。その際、CP到着時刻をチェックシートに記入し、ゴール後に大会本部に提出してください。
- 走行に必要なものをすべて背負って走ってください。それ以外の荷物はスタート地点で預かり、ゴール地点に搬送します。また、レストポイントにも着替え等の荷物(大きさ制限あり)搬送します。
- 大会中、ランナーと主催者と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、必ず携帯電話を通話可能な状態にしておいてください。
- 自動車の通行量が多く、歩道のない区間もあります。交通法規を遵守し、安全最優先で走行してください。
- 夜間、街灯のない区間もあります。ライト、反射材の装着を充分にしてください。予備のライト、電池も必携です。
- コンビニエンスストア等がない区間もあります。飲食物は常に携帯してください。
- 主催者による選手の収容はありません。途中リタイヤの場合は、必ず交通機関等を利用して自力でゴール地点に移動してください。
- 主催者の指示に従わない、また安全走行ができていない等のランナーは主催者の判断で失格とします。

※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。

■高低図



■チェックポイント／距離／関門

AS = エイドステーション

R = レストポイント

CP No.	名称	263km			177km		
		距離 km	間隔 km	関門時刻	距離 km	間隔 km	関門時刻
START	弘前公園東門／弘前駅前公園 (263km) (177km)			13日 17:00 (スタート)			14日 7:00 (スタート)
	弘前公園追手門	0.9	0.9		2.1	2.1	
	岩木橋東詰	2.3	1.4		5.1	3.0	
1/AS	嶽温泉	19.4	17.1		22.2	17.1	
2/AS	日本海拠点館	46.5	27.1	14日 0:20	49.3	27.1	17:00
3/AS	亀ヶ岡遺跡	64.6	18.1		67.4	18.1	
4/AS	鯉御殿 R1	92.5	27.9	8:50	95.3	27.9	15日 3:00
5	津軽の像記念館	97.6	5.1		↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓	↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓	
AS	眺瞰台	114.6	17.0				
	龍飛崎	122.3	7.7				
6/AS	龍飛地区コミュニティセンター	122.9	0.6	15:50			
7/AS	三厩 ^{みんま} 体育館	134.9	12.0				
8/AS	高野崎キャンプ場	147.9	13.0				
9/AS	道の駅 たいらだて	158.9	11.0				
10/AS	ふるさと体験館 R2	178.7	19.8	15日 2:30			
	国道 339/ 県道 12 合流点	196.0	17.3				
11/AS	総合文化センター「パルナス」	204.6	8.6	8:00			
12/AS	金木町観光物産館	212.4	7.8		126.3	7.8	
AS	道の駅つるた	231.7	19.3		145.6	19.3	
13/AS	スポーツプラザ藤崎	242.5	10.8	15:50	156.4	10.8	15:50
14/AS	松の湯交流館	252.0	9.5		165.9	9.5	
15/AS	田舎館役場前	256.9	4.9		170.8	4.9	
GOAL	さくら野百貨店	262.8	5.9	20:00	176.7	5.9	20:00

■エイドステーションには飲料・軽食を用意しています。

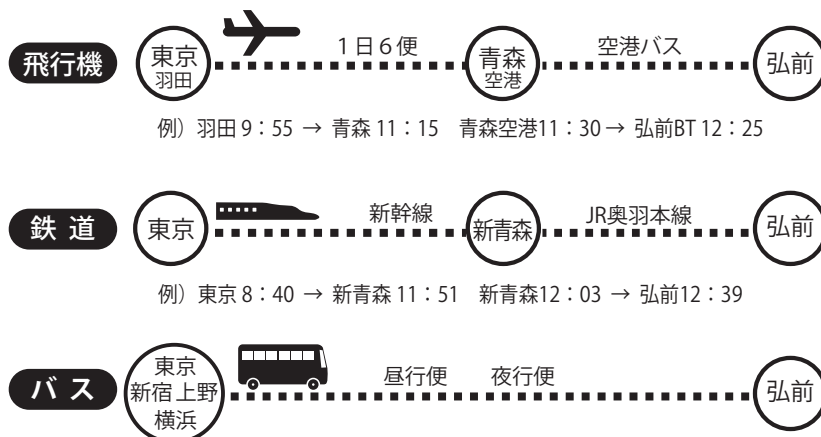
■エイドステーションでの給水用にマイカップの持参をお願いします。ゴミの削減にご協力ください。

■レストポイントに着替え、補給食等の荷物(大きさ制限あり)を置くことができます。スタート前に各自で荷物車に預けてください。

※263kmの部は R1 から R2 に搬送しますので、荷持は一つにまとめて預けてください。

大会時事務局 〒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

■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。