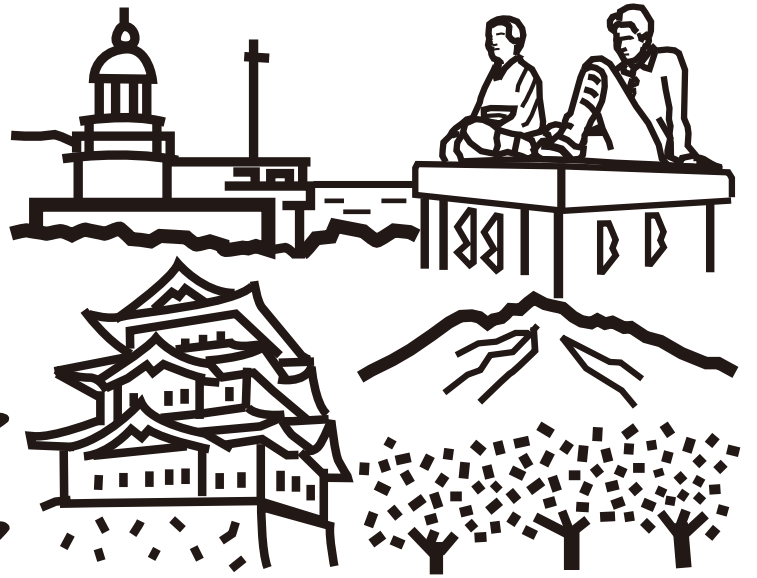


第5回 みちのく 津軽 ジャーニーラン



263K

7.17(金) 17:00

START

177Kが
150Kに
なりました

150K

7.18(土) 15:00

START

「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。

MICHINOKU TSUGARU JOURNEY RUN 263K/150K

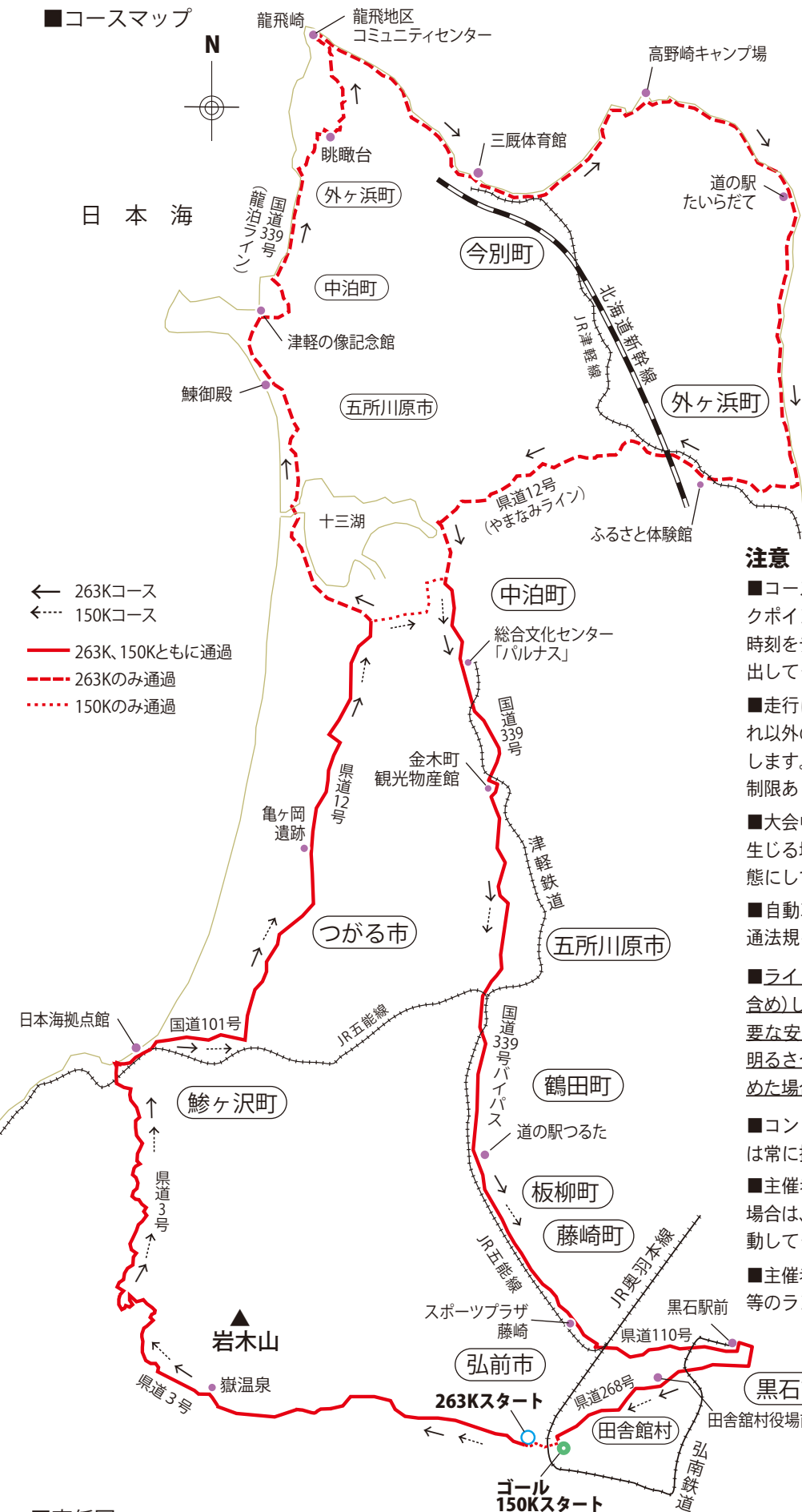
2020 7.17(金)~19(日)

主催／スポーツエイド・ジャパン 共催／弘前市

第5回みちのく津軽ジャーニーラン263K/150K

開催日	開催日：2020年7月17日（金）～19日（日）
種目	263km、150km ジャーニーラン
会場	263K：弘前文化センター ◎JR弘前駅より徒歩19分、弘前バスターミナル、JR弘前駅より土手町循環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 150K：さくら野百貨店弘前店 正面入口前広場 ◎弘前バスターミナル、JR弘前駅城東口より城東環状100円バス「さくら野弘前店」下車
受付	263K(150Kも可)：7月17日(金)12時～13時 150K：7月18日(土)12時～13時
開会式・競技説明会	263K(150Kも可)：7月17日(金)13時10分～15時30分 150K：7月18日(土)13時～14時 ※150Kの部は17日、18日のどちらかに出席してください。
スタート	263K：7月17日(金)17時 弘前公園東門(弘前文化センターからすぐ) 150K：7月18日(土)15時 さくら野百貨店弘前店 正面入口前広場
関門	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	さくら野百貨店弘前店 正面入口前広場 7月19日(日)20時 ゴール閉鎖(制限時間 263km：51時間 150km：29時間) ※さくら野百貨店4F「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 ※参加者全員の記録は、スポーツエイド・ジャパン公式サイトにて後日公開
参加資格	①大会当日の年齢が20歳以上であること ②2017年3月以降のウルトラマラソン大会、またはそれに準じる大会で263Kの部は140km以上、150K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 ④263Kの部は7月17日の開会式・競技説明会、150Kの部は7月17日、または7月18日の開会式・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ますと出走が認められませんのでご注意ください
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	263K：20,000円 150K：15,500円 (エイドステーションでの飲食料、レストポイント(263K)、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：240人 ②150km：160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。 ■263Kの部(定員240人) ①先行エントリー [エントリー期間：2月7日(金)12時10分～12日(月)17時] 本大会263Kの部の参加資格を満たし、かつ本大会(種目不問)を制限時間内に完走した経験がある方、および主催者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 [エントリー期間：2月13日(木)12時10分～4月17日(金)17時] 本大会263K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、先着順にて定員(240人-先行エントリー者数)に達し次第、エントリー受付終了となります。 ◎参加料は先行、一般エントリーとも、エントリー後1週間以内に下記口座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。 ■150Kの部(定員160人) ①先行エントリー [エントリー期間：2月7日(金)12時10分～12日(月)17時] 本大会150Kの部の参加資格を満たし、かつ本大会(種目不問)を制限時間内に完走した経験がある方、および主催者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 [エントリー期間：2月13日(木)12時10分～4月17日(金)17時] 本大会150K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、先着順にて定員(160人-先行エントリー者数)に達し次第、エントリー受付終了となります。 ◎参加料は先行、一般エントリーとも、エントリー後1週間以内に下記口座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。 *主催者が特別に参加を認めた方とは、超長距離走において特筆すべき業績を残し、かつジャーニーランのルール、マナーをよく理解している方を言います。(該当すると思われる方は、事前に大会事務局(E-mail/info@sportsaid-japan.org、TEL/049-294-5603)にお問合せください) *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



- ← 263Kコース
- ←--- 150Kコース
- 263K、150Kともに通過
- - - 263Kのみ通過
- · · 150Kのみ通過

263K 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～鯉御殿～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」

150K コース

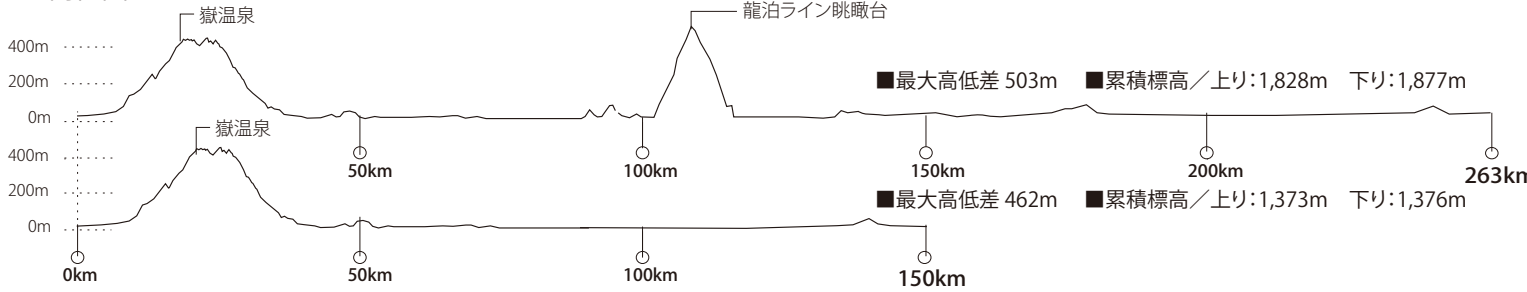
弘前市「さくら野百貨店」～弘前公園～岩木橋～嶽温泉～鱈ヶ沢港～亀ヶ岡遺跡～中泊町総合文化センター「パルナス」～金木「斜陽館」～五所川原市街地～国道 339 号線（鶴田町～板柳町～藤崎町）～黒石市街地～田舎館村～弘前市「さくら野百貨店」

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、ゴール地点で引渡します。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。
- 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、日没後は速やかにそれらを装着してください。重要な安全装備ですので不所持は失格となります。また、明るさや夜間認識性能等、充分なものでないと主催者が認めた場合も失格となります。
- 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

T = 記録計測ポイント

R = レストポイント (263K)

CP No.	名称	263K			150K		
		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／さくら野百貨店前 (263K) (150K)			17日 17:00 (スタート)			18日 15:00 (スタート)
1/AS	嶽温泉	19.4	19.4		22.5	22.5	
2/AS/T	日本海拠点館	46.5	27.1	18日 0:20	49.6	27.1	23:00
3/AS/T	亀ヶ岡遺跡	64.6	18.1		67.7	18.1	
4/AS/T	鯉御殿 R1	92.5	27.9	8:50	▼	▼	
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/T	龍飛地区コミュニティセンター	122.9	0.6	15:50			
7/AS	三厩 ^{みんまや} 体育館	134.9	12.0				
8/AS	高野崎キャンプ場	147.9	13.0				
9/AS/T	道の駅 たいらだて	158.9	11.0				
10/AS/T	ふるさと体験館 R2	178.7	19.8	19日 2:30			
11/AS/T	総合文化センター「パルナス」	204.6	25.9	8:00			91.2
12/AS	金木町観光物産館	212.4	7.8		99.0	7.8	
AS	道の駅つるた	231.7	19.3		118.3	19.3	
13/AS/T	スポーツプラザ藤崎	242.5	10.8	15:50	129.1	10.8	15:50
14/AS	黒石駅前多目的広場	252.0	9.5		138.6	9.5	
15/AS	田舎館役場前	257.5	5.5		144.1	5.5	
GOAL	さくら野百貨店	263.4	5.9	20:00	150.0	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。

■263Kの部はレストポイント (R1、R2) 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。荷物はR1 から R2 に搬送しますので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。