

第7回 みちのく 津軽 ジャージャーラン



263K

7.15(土) 17:00
START

142K

7.16(日) 15:00
START

MICHINOKU TSUGARU JOURNEYRUN 263K/142K

「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。

2023
7.15(土)~17(月・祝)

主催 / スポーツエイド・ジャパン

第7回みちのく津軽ジャーニーラン263K/142K

開催日 開催日：2023年7月15日(土)～17日(月・祝)

種目 263km、142km ジャーニーラン

受付 263K 7月15日(土) 13時～14時 142K 7月16日(日) 12時～13時

開会式・競技説明会 263K 7月15日(土) 14時～16時 142K 7月16日(日) 13時～14時

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

142K さくら野百貨店 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「さくらの弘前店」下車

スタート 263K：7月15日(土) 17時 弘前公園東門(弘前文化センターからすぐ)

142K：7月16日(日) 15時 さくら野百貨店 正面入口付近

※263Kの部と142Kの部はゴール以外の会場、スタート場所が異なりますのでご注意ください。

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 正面入口前広場

7月17日(月・祝) 20時 ゴール閉鎖(制限時間 263km：51時間 142km：29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」に入浴できます(営業時間 10：00～22：30)。

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

②2019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263kmの部は140km以上、142km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15日の開会式・競技説明会(142kmの部は7月16日の開会式・競技説明会でも可)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

142K：15,000円

募集定員 263km：240人

142km：160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15日(木)

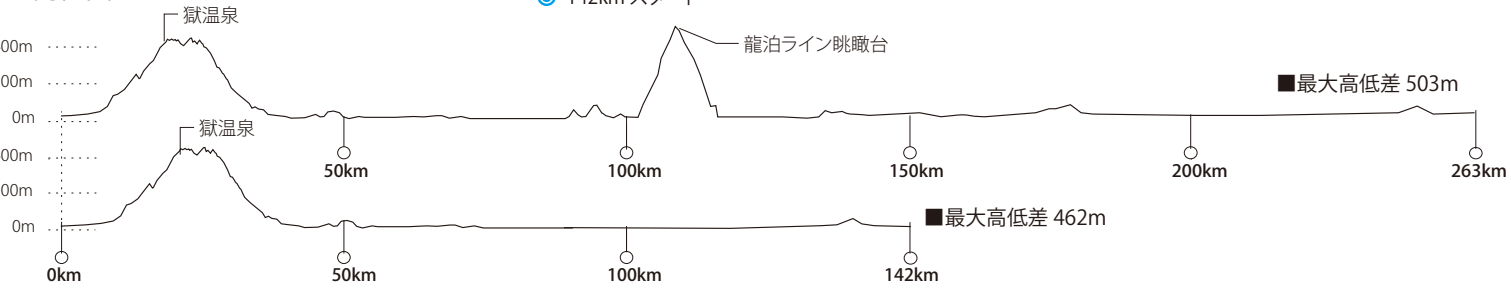
※エントリー受付開始日は決まり次第、スポーツエイド・ジャパン公式サイト、フェイスブックにて発表します。

■コースマップ



- ← 263kmコース
- ←--- 142kmコース
- 263km, 142kmともに通過
- - - 263kmのみ通過
- · · 142kmのみ通過

■高低図



263km コース

弘前公園東門～弘前公園追手門～岩木橋～獄温泉～鱒ヶ沢港～亀ヶ岡遺跡～鯉御殿～津軽の像記念館～龍飛崎～今別町～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～津軽中里駅～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」

142km コース

JR弘前駅前～弘前公園～岩木橋～獄温泉～鱒ヶ沢港～亀ヶ岡遺跡～津軽中里駅～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。

■チェックポイント／距離／関門（予定）

■AS = エイドステーション（予定）

●R = レストポイント

CP No.	名称	263km			142km		
		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 (263km) (142km)			15日 17:00 (スタート)			16日 15:00 (スタート)
	弘前公園追手門	0.9	0.9		—	—	
	岩木橋東詰	2.5	1.6		5.5	5.5	
1/AS	嶽温泉	19.5	17.0		22.5	17.0	
2/AS	日本海拠点館	46.6	27.1	16日 0:20	49.6	27.1	23:00
3/AS	亀ヶ岡遺跡	64.7	18.1		67.7	18.1	
4/AS	鯉御殿 ●R1	92.6	27.9	8:50			
5	津軽の像記念館	97.7	5.1				
6/AS	眺瞰台	114.6	16.9				
	龍飛崎	122.4	7.8				
7/AS	龍飛地区コミュニティセンター	122.9	0.5	15:50			
8/AS	三厩体育館	134.9	12.0				
9/AS	道の駅 たいらだて	158.9	24.0				
10/AS	ふるさと体験館 ●R2	178.6	19.7	17日 2:30			
11/AS	津軽中里駅	204.5	25.9	8:00	83.0	15.3	17日 8:00
12/AS	金木町観光物産館	212.6	8.1		91.1	8.1	
13/AS	スポーツプラザ藤崎	242.6	30.0	15:50	121.1	30.0	15:50
14/AS	黒石駅前多目的広場	252.2	9.6		130.7	9.6	
GOAL	さくら野百貨店	263.5	11.3	20:00	142.0	11.3	20:00

■エイドステーションには飲食料を用意しています。

■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



例) 羽田 9:55 → 青森 11:15 青森空港 11:30 → 弘前BT 12:25



例) 東京 8:40 → 新青森 11:51 新青森 12:03 → 弘前 12:39



※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。