

〈北の大地ロマン津軽編〉

第9回

津軽みちのくに  
ジャニーラン



266K 154K

7.19(土) 15:00  
START

7.20(日) 14:00  
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。

2025 7.19(土)～21(月・祝)

主催／スポーツエイド・ジャパン 共催／弘前市

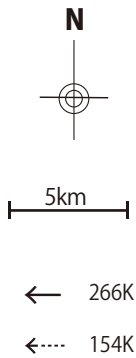
# 第9回みちのく津軽ジャーニーラン 266K/154K

開催日	2025年7月19日(土)～21日(月・祝)	
種目	266km、154km ジャーニーラン	
受付	■266K 7月19日(土) 12時～12時50分	■154K 7月20日(日) 11時30分～12時20分
開会式・ルール説明会	■266K 7月19日(土) 13時～14時30分	■154K 7月20日(日) 12時30分～13時30分
会場	■266K 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 ■154K 外ヶ浜町三厩体育館(外ヶ浜町字三厩新町2番地)◎北海道新幹線奥津軽いまべつ駅、JR津軽線蟹田駅よりバス	
スタート	■266K：7月19日(土)15時 弘前市総合学習センター前 ■154K：7月20日(日)14時 外ヶ浜町三厩体育館前	
ゴール	さくら野百貨店 正面入口前広場(266K、154Kとも) 7月21日(月・祝)20時 ゴール閉鎖(制限時間 266km / 53時間 154km / 30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	各CP到着時に各自スマートフォンから記録専用フォームに入力／ゴールは主催者で計測	
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 ②2022年7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266kmの部は130km以上、154km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 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。 266K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、ドロップバッグは大きさに制限があります。 ※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	■266K：21,000円 ■154K：15,500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	■266K：200人 ■154K：150人	
申込方法	スポーツエントリー <a href="https://www.sportsentry.ne.jp">https://www.sportsentry.ne.jp</a> ※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19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。	

本州津軽半島最北端の龍飛崎と北海道最南端の白神岬。往時の人々は、おそらく双方の岬をめざして津軽海峡を往来したのであろう。その海峡の南岸と北岸をめぐる二つのジャーニーランがある。いずれも、海の方こうに見える大地に生まれたロマンに思いを馳せる旅でもある。

※本大会に「北の大地ロマン津軽編」、道南ものがたりジャーニーラン(8月22～24日開催)に「北の大地ロマン道南編」という傍題を添え、両大会エントリー者にセット割参加料金(道南ものがたりジャーニーランの参加料が2,000円引)を設定することにしました。

■コースマップ



**266K コース**

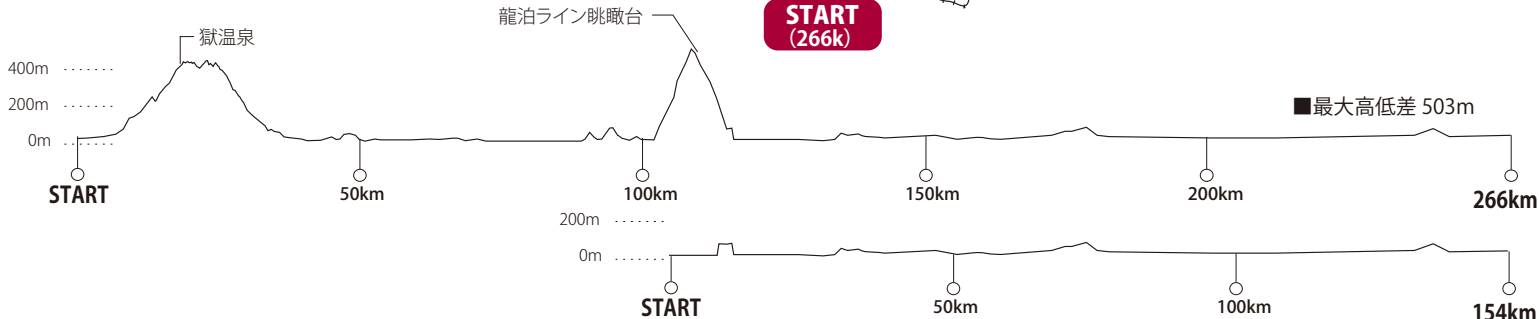
弘前市総合学習センター～岩木山麓～  
鰺ヶ沢港～亀ヶ岡遺跡～十三湖西岸～脇  
元「鯨御殿」～小泊「小説津軽の像記念館」  
～龍飛崎～今別役場前～平館～蟹田～や  
まなみライン～津軽中里駅～金木「斜陽  
館」～五所川原市街地～国道399号線バイ  
パス (鶴田町～板柳町～藤崎町)～黒石市  
街地～田舎館村～さくら野百貨店弘前店

**154K コース**

外ヶ浜町三厩体育館～龍飛崎～三厩体育  
館～今別役場前～平館～蟹田～やまなみ  
ライン～津軽中里駅～金木「斜陽館」～五  
所川原市街地～国道399号線バイパス (鶴  
田町～板柳町～藤崎町)～黒石市街地～田  
舎館村～さくら野百貨店弘前店

※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／エイドステーション

AS = エイドステーション R = レストポイント

※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。

**266K**

	距離km	間隔km		AS開設時間
<b>START</b>			弘前市総合学習センター	
	5.4	5.4	岩木橋東詰	
<b>CP1</b>	22.4	17	嶽温泉	~19日18:30
<b>CP2 /AS</b>	49.5	27.1	日本海拠点館	23:00
<b>CP3 /AS</b>	67.6	18.1	亀ヶ岡遺跡	~20日2:00
<b>CP4 /AS R<sub>1</sub></b>	95.5	27.9	鯉御殿	~9:00
<b>CP5 /AS</b>	100.6	5.1	小泊 津軽の像記念館	
<b>CP6 /AS</b>	117.5	16.9	眺瞰台	~13:10
<b>CP7</b>	125.3	7.8	龍飛崎	
<b>/AS7</b>	125.8	0.5	龍飛コミュニティセンター	~14:50
<b>CP8 AS R<sub>2</sub></b>	137.8	12	三厩体育館	~18:00
<b>CP9 /AS</b>	161.8	24	道の駅たいらだて	~22:00
<b>CP10/AS R<sub>3</sub></b>	181.5	19.7	ふるさと体験館	~21日3:00
<b>CP11/AS</b>	207.4	25.9	津軽中里駅	~7:10
<b>CP12/AS</b>	215.5	8.1	金木町観光物産館	~9:00
<b>CP13/AS</b>	245.5	30	スポーツプラザ藤崎	~15:00
<b>CP14/AS</b>	255.1	9.6	黒石駅前北側	~18:00
<b>GOAL</b>	266.4	11.3	さくら野百貨店	

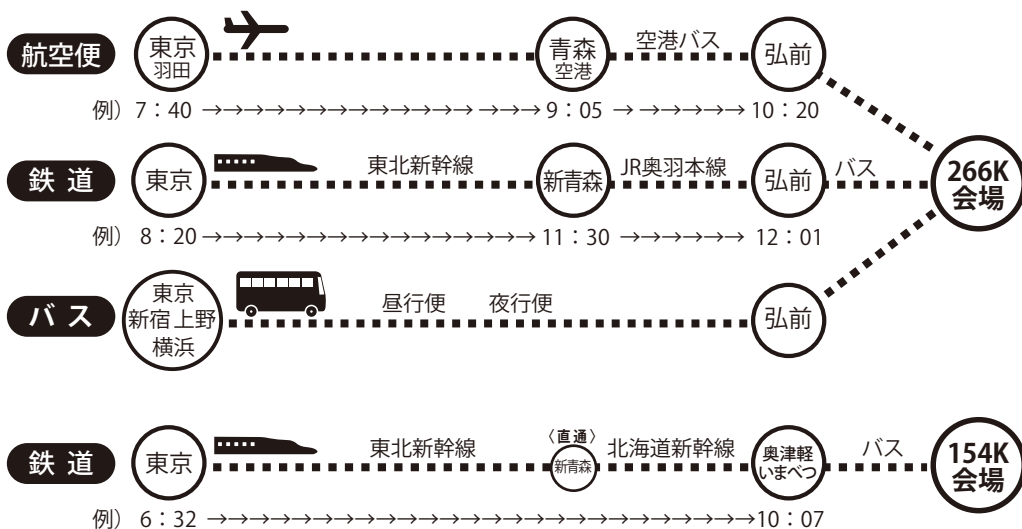
**154K**

	距離km	間隔km		AS開設時間
<b>START</b>			三厩体育館	
<b>CP7 /AS</b>	12.5	12.5	龍飛崎	
<b>CP8 /AS</b>	25	12.5	三厩体育館	~20日18:00
<b>CP9 /AS</b>	49	24	道の駅たいらだて	~22:00
<b>CP10/AS R<sub>3</sub></b>	68.7	19.7	ふるさと体験館	~21日3:00
<b>CP11/AS</b>	94.6	25.9	津軽中里駅	~7:10
<b>CP12/AS</b>	102.7	8.1	金木町観光物産館	~9:00
<b>CP13/AS</b>	132.7	30	スポーツプラザ藤崎	~15:00
<b>CP14/AS</b>	142.3	9.6	黒石駅前北側	~18:00
<b>GOAL</b>	153.6	11.3	さくら野百貨店	

※設定したチェックポイント(CP)を必ず通過してください。各全CPを通過しないと失格になります。

■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。



■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