

第3回

2018

7.14
(土)

7.16
(月・祝)

みちのく

津軽



コースの一部
距離を変更
しました

マラソン

263K / 188K

「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。

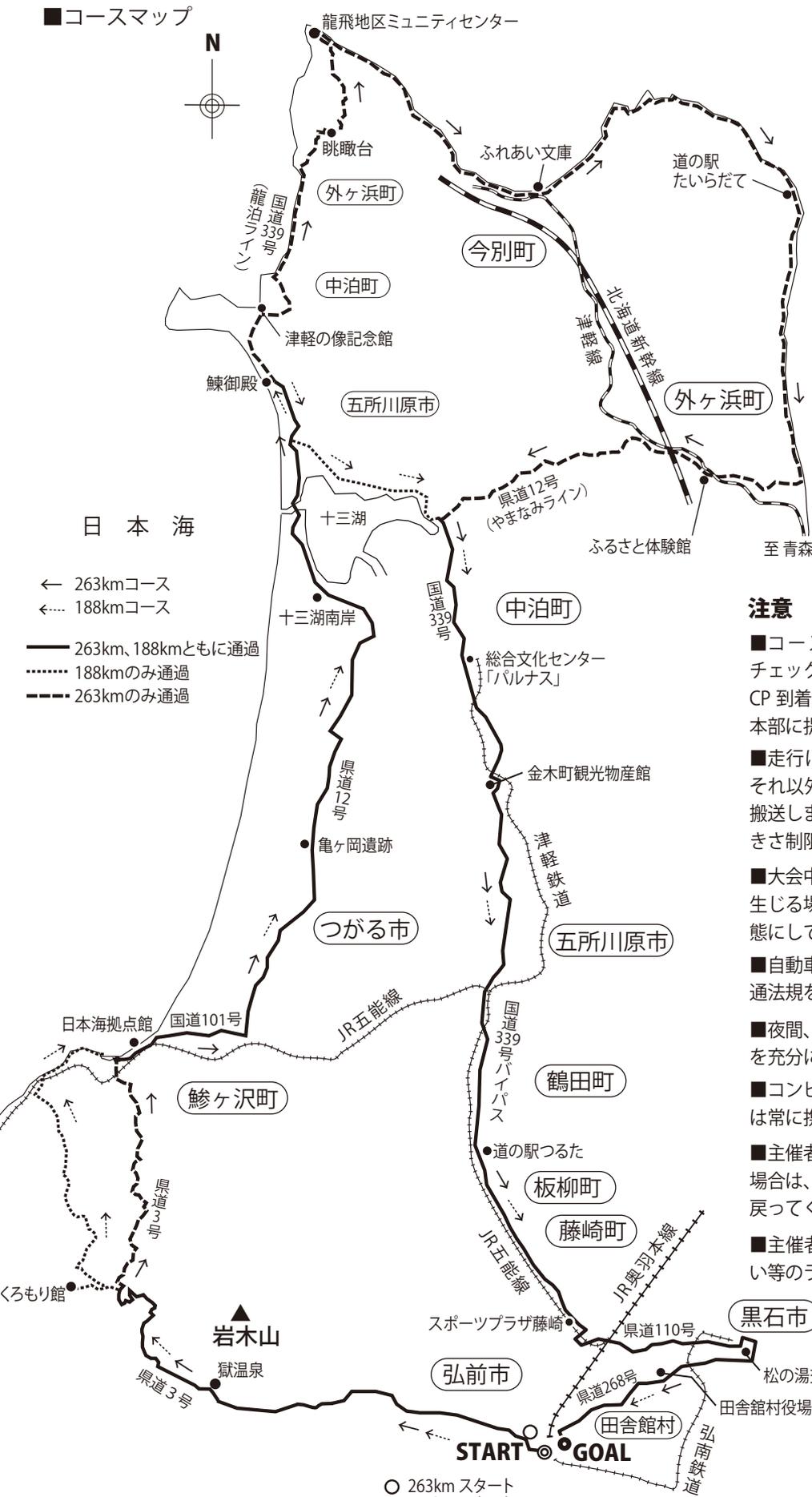
主催：NPO 法人 スポーツエイド・ジャパン

第3回 みちのく津軽ジャーニーラン 263K/188K

開催日：2018年7月14日(土)～16日(月・祝)

種目	263km、188km ジャーニーラン
受付	7月14日(土) 12時30分～13時30分
開会式・競技説明会	13時30分～16時 ※説明会の後、アトラクション(津軽三味線演奏等)を予定
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14日(土) 17時 弘前公園東門(弘前文化センターからすぐ) 188km：7月15日(日) 6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16日(月・祝日) 20時 ゴール閉鎖(制限時間 263km：51時間 188km：38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(計測用バンドを身につけて走行してください)
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 ②2015年3月以降のウルトラマラソン大会で263kmの部は140km以上、188km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14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：20,000円 188km：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、白神の森遊山道入場料(188kmの部のみ)等を含む)
募集定員	①263km：200人 ②188km：150人 ※申込み期間が異なりますのでご注意ください。
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。なお郵送、電話・ファックスでのエントリーはできないことをご了承ください。 ■263kmの部 【エントリー期間：1月19日(金)20時～31日(水)20時】 ①A 優先エントリー…前大会250kmの部完走者、前大会200kmの部38位以内(全完走者の半数)完走者、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大会200kmの部完走者、250kmの部190.5km以上走破された方、前々回大会完走者で前大会250kmの部136km以上走破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(200-A 優先エントリー者数)を超えた場合は2月1日(木)に抽選を行います。 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、優先エントリー受入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。 263kmの部の参加料は参加確定後の送金となります。大会事務局からの連絡があるまで、送金しないでください。 ■188kmの部 【エントリー期間：2月5日(月)20時～5月31日(木)20時】 本大会188km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、募集締切りとします。なお、263kmの部参加見送りとなった方も188kmの部にエントリーすることが可能ですがその場合は改めてエントリーすることになります。 188kmの部の参加料はエントリー後1週間以内に指定口座(エントリー受理時に案内)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。 ※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

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～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（田んぼアート）～弘前市「さくら野百貨店/ホテルリコロン弘前」

188km コース

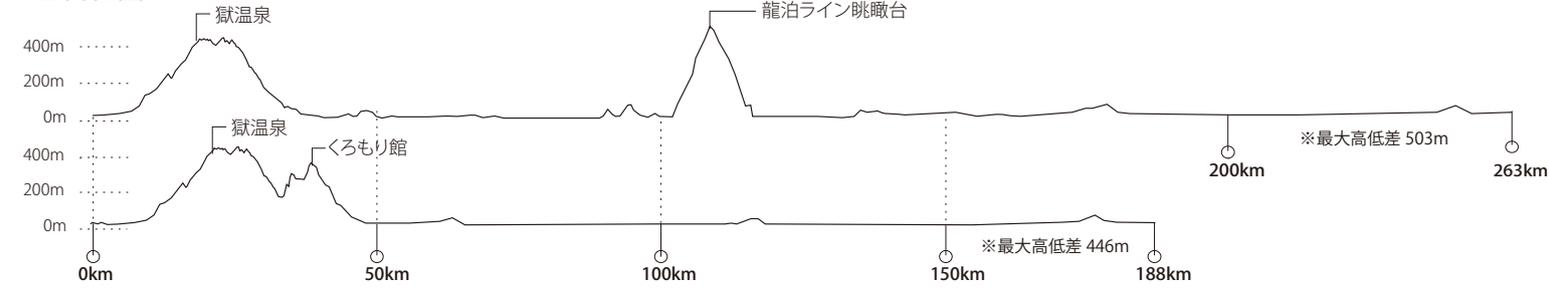
弘前駅前公園～弘前公園～岩木橋～嶽温泉～白神の森～鱈ヶ沢港～亀ヶ岡遺跡～鯨御殿～中泊町総合文化センター「パルナス」～金木「斜陽館」～五所川原市街地～国道339号線（鶴田町～板柳町～藤崎町）～黒石市街地～田舎館村（田んぼアート）～弘前市「さくら野百貨店 / ホテルリコロン弘前」

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レースに臨んでください。
- 自動車の通行量が多く、歩道のない道路もあります。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。飲食料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、必ず交通機関等をを利用して自力でゴール地点に戻ってください。
- 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

263km		AS = エイドステーション R = レストポイント		
CP No.	名称	距離 km	CP間距離 km	関門時刻
START	弘前公園東門			14日 17:00
	弘前公園追手門	0.9		
	岩木橋東詰	2.4		
1/AS	嶽温泉	19.4	19.4	
	県道 3/190 分岐点	31.5		
	▼	▼		
2/AS	日本海拠点館	46.4	27.0	15日 0:20
	県道 12 分岐点	52.8		
3/AS	亀ヶ岡遺跡	64.5	18.1	
AS	十三湖南岸	80.0	15.5	
4/AS	鯨御殿 R1	92.4	12.4	8:50
5	津軽の像記念館	97.6		10:20
AS	眺瞰台	115.0	22.6	
6/AS	龍飛地区コミュニティセンター	123.1	8.1	15:50
7/AS	ふれあい文庫	139.4	16.3	18:50
8/AS	道の駅たいらだて	158.7	19.3	22:40
9/AS	ふるさと体験館 R2	178.4	19.7	16日 2:30
	国道 339/ 県道 12 合流点	195.8		
10/AS	総合文化センター「パレナス」	204.3	25.9	8:00
11/AS	金木町観光物産館	212.2	7.9	9:50
12/AS	道の駅つるた	231.5	19.3	13:40
AS	スポーツプラザ藤崎	242.2	10.7	
13/AS	松の湯交流館	252.4	10.2	18:00
14/AS	田舎館役場前	257.2	4.8	
GOAL	さくら野百貨店	263.1	5.9	20:00

188km				
CP No.	名称	距離 km	CP間距離 km	関門時刻
START	弘前駅前公園			15日 6:00
	弘前公園追手門	2.2		
	岩木橋東詰	5.2		
1/AS	嶽温泉	22.2	22.2	
	県道 3/190 分岐点	34.3		
2/AS	くろもり館	38.6	16.4	
	遊山道経由くろもり館	40.8		
3/AS	日本海拠点館	59.9	21.3	18:00
	県道 12 分岐点	66.3		
4/AS	亀ヶ岡遺跡	78.0	18.1	
AS	十三湖南岸	93.5	15.5	
5/AS	鯨御殿 R	105.9	12.4	16日 2:30
	▼	▼		
	国道 339/ 県道 12 合流点	120.6		
6/AS	総合文化センター「パレナス」	129.1	23.2	8:00
7/AS	金木町観光物産館	137.0	7.9	9:50
8/AS	道の駅つるた	156.3	19.3	13:40
AS	スポーツプラザ藤崎	167.0	10.7	
9/AS	松の湯交流館	177.2	10.2	18:00
10/AS	田舎館役場前	182.0	4.8	
GOAL	さくら野百貨店	187.9	5.9	20:00

◎エイドステーションには給水・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。

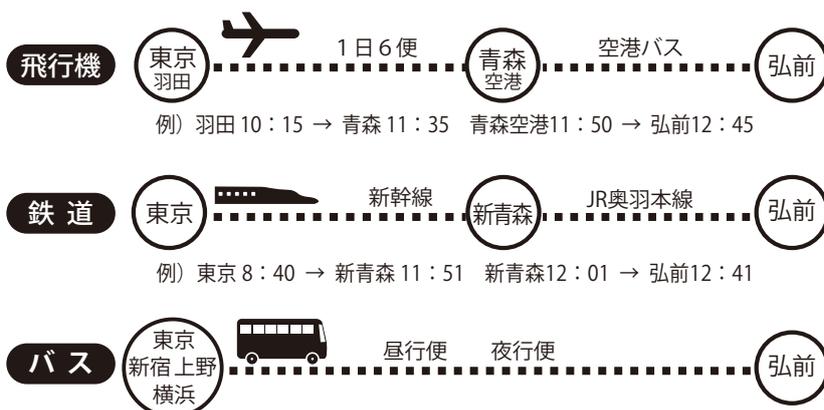
※263kmの部はR1 からR2 に搬送しますので、荷持は一つにまとめて預けてください。

大会時事務局 〒350-0455 埼玉県入郡間毛呂山町阿諏訪 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/

大会専用
ホームページ http://sportsaid-japan.org/tsugaru-jr/

■首都圏からの交通案内



※ご利用の際は最新の運行時刻等を確認ください。

■宿泊のご案内 弘前市旅館ホテル組合 TEL 0172-34-265 URL http://www.hiroyado.com/