

コース上5町村を食べよう!

コース5町村堪能給水!

5つの町村にコースが広がる野辺山ウルトラマラソン。

特産物をコース上で味わえる給水所を各町村5か所に設置します!

設置給水所

南牧村：⑥ 林道ゲート(約23km)

南相木村：⑪ 南相木村役場(約68km)

小海町：⑬ 小海中学校横公園(約50km)

川上村：⑳ 川上村原公民館(約87km)

北相木村：⑮ 北相木村役場(約59km)

※給水所の詳細はP12をご確認ください。



野辺山を堪能しよう!

野辺山堪能チケット!

ウルトラランナーとそこご家族、お仲間皆さままで使用できる

“野辺山堪能チケット”を受付時に配布します!

大会会場である、南牧村内の各店舗で使用できる

割引などの特典サービスチケットです。

大会当日の温泉券と合わせて是非野辺山を堪能してください!

詳細は受付時にお配りするチケットをご確認ください。



チケット受取方法

日時：5月18日(土)12:00～17:00

19日(日)3:30～4:30

場所：選手受付



前回大会からの 変更点	スタート	100km②のスタート時間が5:15から5:20へ変更となります。該当者の方はご注意ください。 ご自身のスタート時間は、ナンバーカード引換証をご確認ください。
	コース・給水	約9km～約23km地点のコースならびに、第2～第6給水が昨年から変更となっております。 詳細はP12-13コース情報ページ、大会公式ホームページをご確認ください。
	記録	公式タイムはグロスタイムからネットタイムに変更となりました。詳細はP10「記録」をご確認ください。
	歓迎パーティ	歓迎パーティの申込が当日申込から、事前申込へ変更となります。 詳細はP07「歓迎パーティ」をご確認ください。

大会要項

主催	星の郷ハヶ岳野辺山高原100kmウルトラマラソン実行委員会(南牧村、小海町、北相木村、南相木村、川上村)
後援	長野県教育委員会／南牧村教育委員会／小海町教育委員会／北相木村教育委員会／南相木村教育委員会 川上村教育委員会／信濃毎日新聞社
協賛	日本製粉株式会社／THE NORTH FACE
応援	株式会社アトススポーツ／日本予防医薬株式会社／株式会社 青柳総本家／カリフォルニア・レーズン協会／株式会社ケッツトレーナー サンキスト・グロワーズ／湘南ゴールドエナジー／ファイテン株式会社／株式会社フォトクリエイト／株式会社ヤツレン
協力	小海楽走会／南相木村こぶし会／川上村商工会／佐久青年会議所／南牧村交通安全協会／南牧村公民館／南牧村観光協会 南牧村商工会／南牧村宿泊業組合／南牧村建設業協会／JA長野ハヶ岳／南牧村振興公社／稲子湯 北ハヶ岳松原湖温泉八峰の湯／南相木温泉滝見の湯／ハヶ岳高原ロッジ／レストラン最高地点／(株)コックス／(株)新津組 (株)黒沢組／イー・ティー・シー企画(有)／内田孔建設(株)／小海高等学校／(株)アクロス
企画運営	株式会社ランナーズ・ウェルネス
運営協力	NPO法人湘南スポーツコミュニティセンター

大会前について

大会開催可否

大会の開催・中止に関する発表は、下記の日程と方法で行います。

日時 ①5月17日(金) 21:00 ②5月18日(土) 17:00

発表方法

■大会公式ホームページ
www.r-wellness.com/nobeyama



■大会公式Facebook
www.facebook.com/nobeyama.ultra.marathon



※荒天その他の理由により
大会開催に影響が発生
する場合、上記時刻に関
わらずお知らせいたします。

事前の健康管理

大会参加に際しては、よく睡眠をとり、飲酒を控えるなど、事前の体調管理をしっかりおこなってください。また事前に健康診断の受診や、かかりつけの医師への相談の上、大会にご参加ください。下記のうち、該当するものが1つでもあれば心肺停止のリスクが高くなると言われています。ご注意ください。

◇高血圧 ◇高血糖 ◇高脂血症 ◇ニコチン依存症 ◇肥満(BMI値25以上)

過去3年間の気象状況

大会回数	開催日	降水量	平均気温	最高気温	最低気温	平均風速
第24回	2018年5月20日	0.0mm	8.2℃	15.2℃	1.7℃	2.9m/s
第23回	2017年5月21日	0.0mm	16.9℃	25.3℃	6.6℃	1.9m/s
第22回	2016年5月22日	0.0mm	13.1℃	21.9℃	2.5℃	1.7m/s

出典:気象庁ホームページ

レース中の体調管理

気温が高ければ脱水・熱中症、気温が低ければ低体温症になるリスクが増加します。天候の変化等に備え、体温調節をしっかり行いましょう。

対策

- こまめな水分補給を行えるように、マイボトル・マイカップを身につける
- 水分補給は水だけの補給ではなく、電解質が含まれるスポーツドリンク、塩、バナナ等を摂る
- 帽子、タオルを身に着ける ■防寒着を持参する ■睡眠をしっかり取る

大会事務局では、気温や湿度などから算出する環境省公表の「暑さ指数(WBGT)」を参考に、大会を運営いたします。関門では参加者の皆さまにも暑さ指数を確認いただけるよう専用の看板を設置いたします。

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指数
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止
31～35℃	28～31℃	厳重警戒(激しい運動は中止)
28～31℃	25～28℃	警戒(積極的に休憩)
24～28℃	21～25℃	注意(積極的に水分補給)
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全(適宜水分補給)

伴走が必要な方へ

伴走が必要な場合(視覚障がい者、聴覚障がい者等)は、2名まで伴走者ゼッケンを発行いたします。伴走者登録用紙を送付いたしますので、事前に大会事務局までご連絡ください(伴走者の参加料は必要ありません)。伴走者と選手は安全管理上「2人1組」として走行してください。どちらかが走行不能となった場合、リタイア扱いとなりますので予めご了承ください。走行の際は必ず伴走者ゼッケンを装着してください。ゼッケンが確認できない場合は走行を停止させていただく場合があります。

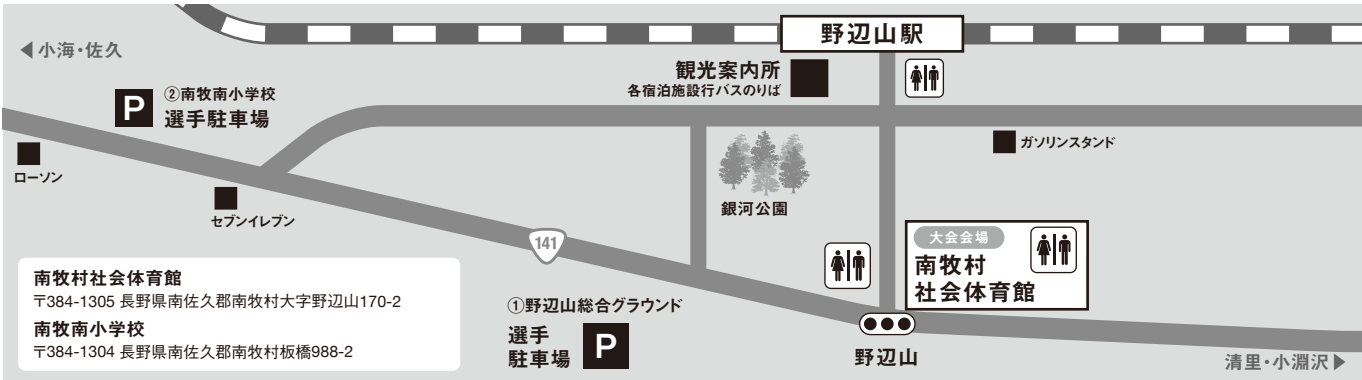
アクセス

アクセス

大会会場 南牧村社会体育館

電車	小海線野辺山駅徒歩3分
車	中央自動車道須玉ICより約30分 中央自動車道長坂ICより約25分 上信越自動車道佐久ICより約60分

※会場にお越しの際は駐車台数に限りがあるため、極力公共交通機関をご利用ください。お車でお越しの場合は、乗合での来場にご協力ください。
※大会指定駐車場以外への駐車は固くお断りしております。次回以降の大会開催にも関わりますのでご協力をお願い致します。
※前日の駐車場での車中泊は安全上お断りしています。



5月18日(土)大会前日

受付

ナンバーカード引換証に必要事項をご記入の上、ご提出ください。ナンバーカードを受け取ったら、必ず氏名とスタート時刻を確認してください。

日時 5月18日(土)12:00～17:00／5月19日(日)3:30～4:30

※大会当日の受付は混雑するため、前日受付をおすすめしております。
※各種再発行は手数料が必要となります。忘れずにお持ちください。

ナンバーカード等の再発行

ナンバーカード引換証等の紛失・持参忘れ等による再発行の場合には、再発行手続きを「総合案内」にて行います。なお、再発行には下記手数料が必要となります。

■再発行手数料

ナンバーカード引換証	ナンバーカード	計測タグ
500円	1,000円	1,000円

歓迎パーティ

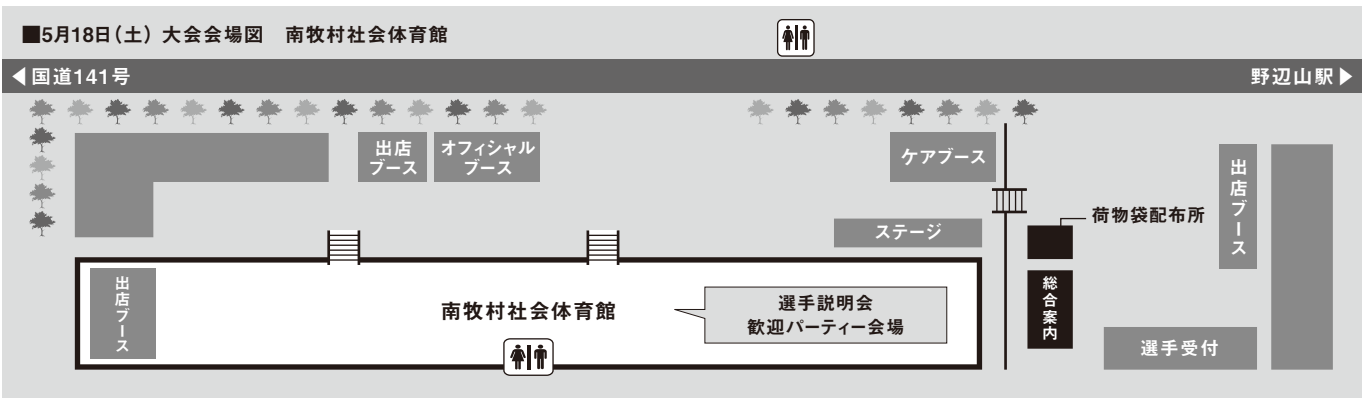
ご参加の皆様全員にビュッフェディナーをご用意させていただきます。また、大会スポンサー「日本製粉株式会社」より、カーボローディングに最適なオーマイパスタを提供します。

日時 2019年5月18日(土)
場所 南牧村社会体育館
受付人数 先着400名
参加料金 2,000円(小学生以下は無料)
申込方法 4月26日(金)より大会ホームページにて受付開始

選手説明会

選手説明会はレースの諸注意・アドバイス等、大会に出場する上で重要な情報となっています。ぜひご参加ください。

日時 5月18日(土) ①13:00～ ②15:30～ ※2回とも同じ内容です。
場所 南牧村社会体育館



5月19日(日)大会当日

大会会場・開場時間・スタート

開場時間:5月19日(日)AM2:30

大会会場:南牧村社会体育館

(〒384-1305 長野県南佐久郡南牧村大字野辺山170-2)

■服装

必ずナンバーカードが視認できる服装でご参加ください。当日は朝昼の寒暖差が激しく、また天候が急変する場合があります。各自で雨・防寒対策を十分に行ってください。

■仮装について

主催者が他の参加者等の迷惑になると判断した場合は、大会への参加を認めず、レース開始後であっても走行を中止していただく場合があります。良識をもって大会にご参加ください。

※ナンバーカードと計測タグを、必ず装着してください。

完走に役立つものリスト

- ☐ 腕時計
- ☐ ライト
- ☐ 手袋
- ☐ 帽子
- ☐ 絆創膏
- ☐ マイカップ・マイボトル

▼各種目の集合時刻、スタート時刻、スタート制限時刻です。

準備を済ませスタート位置に整列してください。スタート制限時刻は、下記の表に記載しています。この時刻までにスタートラインを通過できなかった場合は、失格とさせていただきます。事前に定められた関門時刻を遵守して頂き、時間内に通過できなかった場合は失格となります。

種 目	100km①／71km／42km	100km②
集合時刻	4:45	5:10
スタート時刻	5:00	5:20
スタート制限時刻	5:30	

■100kmの部スタート順について

本大会は時間差スタートを採用しております。必ずご自身のスタート時刻を確認して間違えないようスタートしてください。
※スタート時刻は申告タイム順になります。スタート時刻の変更はできません。

スタート前、フィニッシュ後のシャトルバス

●大会会場～選手駐車場

運行区間 南牧村社会体育館 ⇄ 南牧南小学校

運行時間 スタート前 2:30～5:00
フィニッシュ後 9:30～20:00

●フィニッシュ会場(42km・71km)～大会会場

運行区間 八峰の湯(42kmフィニッシュ)⇒南牧村社会体育館

滝見の湯(71kmフィニッシュ)⇒南牧村社会体育館

運行時間 随時運行

※野辺山観光案内所で宿泊のお申込をされた方は、宿泊先により大会会場までの送迎バスのご利用が可能です。野辺山観光案内所にてご確認ください。

※スタート前は大変混み合いますので時間に余裕をもってお越しください。

温泉情報

大会中5月19日(日)のみ、選手の方はナンバーカードを見せると無料で温泉に入ることができます。各温泉地にいるマラソンスタッフにナンバーカードを見せ、入浴券をお受け取りください。コース荷物(P09参照)にタオル等を入れておくとう便利です。

■35km地点

稲子湯(いなごゆ)

標高1,500m、落葉樹に囲まれ幽玄な雰囲気
に佇む秘湯。自然が満喫できる。

■42km地点

八峰の湯(ヤッホーのゆ)

標高1,270m、広々とした大浴場と解放感ある
露天風呂が自慢の源泉かけ流しの湯。

■71km地点

滝見の湯(たきみのゆ)

三川の「犬ころの滝」の畔にあり、湯に浸りなが
ら滝の水音や風景が楽しめる日帰り温泉施設。

※各温泉の場所はP12をご確認ください。

会場荷物

時間 3:30～20:00

場所 南牧村社会体育館

レース中に使用しない荷物をお預かりします。貴重品等については各自で管理してください。
※種目ごとに預け場所が異なります。会場図をご確認ください。

ナンバーカードに同封されている荷札を取り出し、外れないようにしっかり取り付けてください。



預ける 100kmの部 南牧村社会体育館内
42kmの部・71kmの部 南牧村社会体育館前 荷物預けテント



フィニッシュ・リタイア後

受けとる 100kmの部 南牧村社会体育館内
42kmの部・71kmの部 南牧村社会体育館前 荷物預けテント

コース荷物

時間 3:30～20:00

場所 南牧村社会体育館前(コース上荷物輸送車両)

お預け頂いたコース荷物はレース中に下記の給水所で受け取る事ができます。受付時に配布の「荷物袋」に「荷物シール」を貼り、荷物を入れてお預け下さい。

給水所名	八峰の湯	滝見の湯
距離／色	42km／青	71km／赤
100kmの部	○	○
71kmの部	○	○
42kmの部	○	×

ナンバーカードに同封されている「荷物シール」を「荷物袋」に貼ってください。

(例)



預ける 八峰の湯行
コース荷物輸送車両

預ける 滝見の湯行
コース荷物輸送車両

受けとる 42km地点 八峰の湯

受けとる 71km地点 滝見の湯

着替え・補給等をする

預ける フィニッシュ会場行車両

フィニッシュ・リタイア後

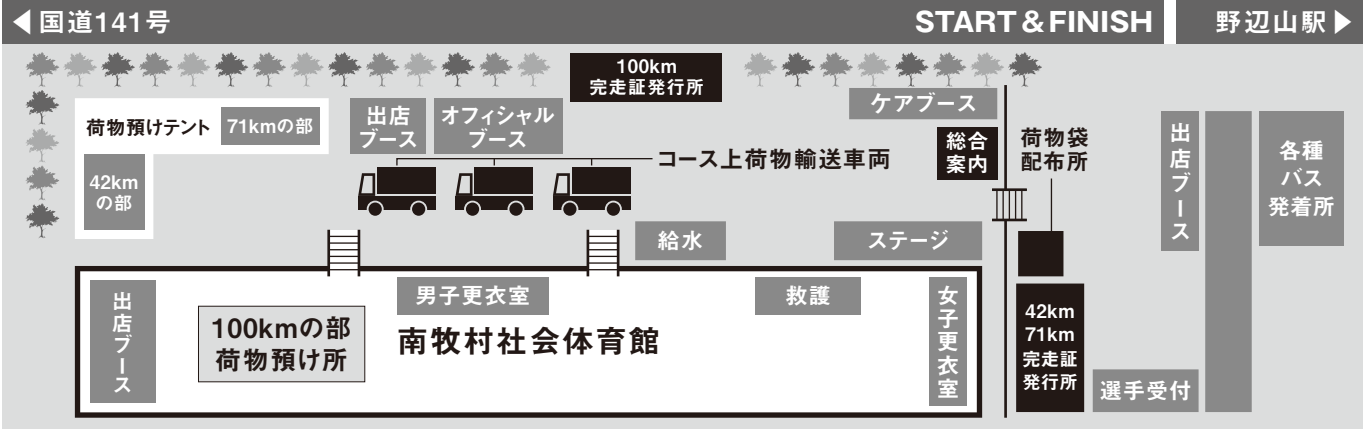
受けとる 100kmの部 南牧村社会体育館内
42kmの部・71kmの部 南牧村社会体育館前 荷物預けテント

荷物預け注意点

※一度預けた荷物の取り出しはできません。 ※コース荷物は行き先が種目により異なりますのでご注意ください。

- ・コース荷物は受付時にお渡しする「荷物袋」に入れてください。この袋に入っていないものはお預かりできません。
- ・荷物は必ず1つにまとめてください。2つ以上お預かりできませんのでご注意ください。
- ・中の荷物が飛び出さないように口をしっかりと閉じてお預け下さい。
- ・コース荷物の途中リタイア者への返却は、最終トラックでの輸送となります。
- お急ぎの場合は、荷物預け所にて後日発送サービスを行なっておりますので、ご利用ください。(着払い)

■5月19日(日)大会会場図(100kmの部フィニッシュ会場)



●計測タグ回収:リタイア者の計測タグは大会会場内「総合案内」で回収します。

※会場図は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

PARTICIPATION GUIDE 参加案内

ナンバーカード

大会中はナンバーカードを胸と背中にも1枚ずつ、よく見えるように付けてください。折り曲げたり、切ったりせず装着してください。途中で着替える際は、ナンバーカードと計測タグの付け忘れにご注意ください。

※視認できない場合、大会スタッフが走行を止め、確認させていただく場合がありますのでご了承ください。ナンバーカードのお忘れ、紛失に関する再発行についてはP07をご確認ください。※ナンバーカードを装着する際に使用される安全ピンは必ずご自身でお持ち帰りください。大会後会場の利用者がけがをする恐れがありますので、ご協力お願いいたします。

OK例



NG例



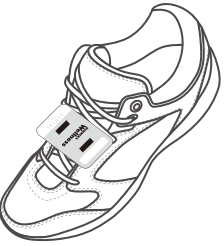
計測タグ

2枚の計測タグは必ず両足のシューズに1枚ずつしっかりと装着してください。正しく装着していない場合は、記録や順位が出ませんので、スタート前には必ず装着確認を行ってください。装着方法につきましては、受付時にお渡しするナンバーカードに同封されている装着説明をご覧ください。その他、ご不明な点がございましたら「総合案内」までお越しください。

■計測タグ



ナンバーカードに同封されているピンタイを計測タグの穴①に入れ靴紐の内側を通して②の穴に入れる。



③と④も同様にし、外れないようにねじって固定する。必ず両足に装着してください。

レース中

走行

大会中、交通規制をしておりません。複数で並走せず、道路を横断する際や信号通過の際は車に気を付けて走行してください。信号無視や不十分な左右確認は思わぬ事故の原因となります。必ず、道路交通法を遵守してください。なおコース誘導員の指示がある場合、その指示に従ってください。

距離表示

距離表示は5km毎と42.195km地点に表示し、残り5km地点からは1kmごとに表示します。安全管理上、正確な位置から離れている場合があります。あらかじめご了承ください。

トイレ

大会で用意した仮設トイレまたは常設トイレをご使用ください。屋外での排泄行為は禁止です。違反した場合、失格とさせていただきます。トイレの場所はP12をご覧ください。

緊急車両通行等へのご協力をお願い

大会中、事故や火災など緊急事態が発生した場合緊急車両が通行することがございます。その際は、大会スタッフの指示に従って緊急車両の通行を優先してください。

給水所

約5km毎に給水所を設置いたします。本大会で設置する給水所以外での飲食に関しましては、一切の責任を負いません。走行前、走行途中に関わらず、アルコールを摂取しての走行は大変危険なため、絶対におやめください。給水詳細はP12をご確認ください。

マイカップ・マイボトル用スペシャルドリンクの提供

環境に配慮する大会づくりを行っています。大量のごみを減らすための活動にご協力ください。マイカップ及びマイボトルをお持ちになった方用スペシャルドリンクを提供します。提供給水所はP12をご確認ください。

温泉

競技中、コース上の稲子湯(35km)、八峰の湯(42km)、滝見の湯(71km)の3か所で温泉に入浴することができます。※当日は一般の方も利用しています。必ずルールを守って入浴してください。※タオルの用意はありません。コース上の荷物預けをご利用ください。※コース上荷物につきましてはP09をご確認ください。

関門

大会運営上、関門閉鎖を行います。関門閉鎖後は走行を続けることができません。時間内に関門地点に到達した場合でも、関門閉鎖後10分以内にスタートしない場合は失格となります。なお、関門閉鎖前でもスタッフが明らかに関門時刻までに到達しないと判断した場合、また、走行不可能と判断した場合は走行中止を指示することがあります。原則、リタイア者は各関門から会場行き車両に乗りしていただきます。各関門の閉鎖時刻はP12をご確認ください。

関門以外の場所でのリタイア

リタイアされる場合は次の関門まで歩いて行くか、エイドステーションもしくは最後尾から収容車両に乗りしてください。関門地点までお送りします。リタイア者は胸のナンバーカードを外し、会場行き車両にお乗りください。外したナンバーカードは会場荷物置場にてご提示ください。会場到着後、計測タグをご返却ください。早い段階でリタイアされた場合、会場の送迎、荷物の返却共に長時間お待ちをすることがあります。予めご了承ください。

記録

本大会の公式タイムはネットタイムを採用しています。グロスタイムは参考用となります。また、約10kmごとにラップタイムを計測します。安全管理上、ラップタイムの計測地点は正確な地点より前後している場合がありますので、予めご了承ください。

ランナーズアップデートサービス

ランナーズアップデートとは、記録計測地点の通過タイムとラップタイムがインターネットで閲覧できるサービスです。ナンバーや氏名が分かっている場合は、レース中にご家族やご友人の記録が確認できます。URLを入力または、右記のQRコードを読み込んでください。
runnet.jp/record ※大会前日公開予定



救護体制

コース上を移動メディカルスタッフが巡回しています。各救護所では、救命処置を重視した体制で運営され、大会中の傷害については応急処置のみを行います。それ以上の処置は原則行いません。また傷病に関わる責任は負いかねますので、予めご了承ください。救護所には家庭用常備薬(胃腸薬、感冒薬、湿布など)の用意はございません。また、コールドスプレー、消炎鎮痛剤等での処置も行いません。

コース上での応援

コースは交通規制を行わない一般道路です。危険ですので自転車・バイク・自動車等での伴走、応援を禁止します。発見した際はそのランナーを失格とし、走行を中止していただく場合があります。近年、ランナーの応援と思われる自動車等がコース上を通行することにより、近隣の皆様のご迷惑となっております。大会の存続にも関わりますので、応援バス以外のコース上の応援を自粛いただくよう、ご家族・ご友人へ呼びかけをお願いします。

フィニッシュ・リタイア後

完走証・完走メダル

制限時間内にフィニッシュされた方には、完走メダルと完走証を贈呈します。大会後の対応はできません。必ずフィニッシュ直後にお受け取りください。完走証の印字は完走タイムのみとなりますので、制限時間外ランナー(リタイア者)には発行できません。時間差スタートを採用しているため、完走証に順位の記載はございません。確定版の大会結果並びにラップタイムは、大会終了の約1か月後に大会公式ホームページに掲載予定です。

※42km・71kmの部の記録証は大会会場(100kmの部フィニッシュ会場)にて発行します。会場内のシャトルバス降車後、P09大会会場図(100kmの部フィニッシュ会場)内「42km・71km完走証発行所」にてお受け取りください。

入賞・表彰

各種目男女上位6位が入賞となります。各1～3位までの方はステージにて表彰を行い、4～6位の方はステージ横テントにて表彰品の授与のみを行います。また、年代別表彰につきましては、各種目男女上位3名が表彰対象となります。表彰式は行わず、約1か月後に賞状の送付をもって表彰に代えさせていただきます。

大会規則・注意事項

■本案内に記載されている要項をよくお読みの上、ご理解いただき自己責任において申込み、ご参加ください。
■本大会は、日本陸上競技連盟競技規則に準じて開催します。
■日本陸上競技連盟に認定されたコース、および認定された大会ではありません。
■いかなる理由があっても参加料及び参加に際しかかった費用等の返金はできません。

例

・大会に参加しなかった場合
・自己都合によるキャンセルをした場合
・地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病等、主催者の責によらない事由で大会が開催縮小・中止となった場合

■傷病、事故、紛失等に対し、自己責任において大会にご参加いただきます。
■大会中の走行は原則、左側通行となります。道路交通法を遵守し走行してください。なお、コース誘導員の指示がある場合はその指示に従って走行してください。
■体調が悪い場合は、決して無理をせず出走を辞退してください。レース中でも体調に異常を感じたら、無理せず棄権するよう心掛けてください。大会開催中に傷病が発生した場合、応急処置を施します。その方法、経過等について、主催者は責任を負いません。
■大会開催中の事故、紛失、傷病等に関し、主催者の責任は免除され、損害賠償の請求を受けません。
■家族・親族・保護者(参加者が未成年の場合)、または代表者がお申込みした場合も、本人が本大会への参加を承諾のうえ、申込したものとみなします。
■大会ではマラソン保険に加入しますが、大会規則を守らない場合や参加方法が不適切と判断された場合等には保険が適用外となる場合があります。
■大会参加中の死亡、傷害、事故について、見舞金が支給される場合があります。大会終了後、大会事務局までご連絡ください。
■お申込み時より住所が変更になっている場合は、大会事務局までご連絡ください。

大会前当日のお問い合わせ

TEL 090-4000-9066

※おかけ間違いのないようご注意ください

5月18日(土) 10:00～20:00

5月19日(日) 2:30～20:00

落とし物・忘れ物

コース上もしくは大会会場で落とし物を見つけた場合は大会スタッフまでお声がけください。忘れ物は、大会事務局にて終了後約1ヶ月間保管いたします。保管期限を過ぎても連絡がなかったものは破棄させていただきます。ただし、腐敗のおそれがある食品などにつきましては、衛生上の観点から即日廃棄させていただく場合がございます。コース上での忘れ物は、最寄りの交番、警察署に届けられる場合もありますので、ご自身で関係機関へご連絡をお勧めいたします。

計測タグの返却

計測タグはレンタルです。フィニッシュ直後の「計測タグ返却所」にてご返却ください。当日スタートされなかった場合、またはリタイアされた場合は大会会場(100kmの部フィニッシュ)の総合案内にてご返却ください。会場で返却し忘れた場合は後日、下記大会事務局までご返送ください。

■ご自身のごみはお持ち帰りください。給水所でのごみは分別して指定のごみ箱へ捨ててください。
■会場エリア、コース上は全て禁煙です。
■政治的、宗教的な主張または広告宣伝等を目的とした行為は禁止とします。
■大会会場・コース周辺の住民や施設への迷惑行為(野宿・無断駐車等)は禁止します。
■携帯音楽プレーヤーなどを使用しながらの走行は、緊急時、周囲の音が聞き取れず大変危険です。ご注意ください。
■屋外での排泄行為は禁止です。大会で用意した仮設トイレや常設トイレをご使用ください。
■上記のほか、大会に関する事項については、大会スタッフの指示に従ってください。従わなかった場合は失格となる場合があります。

【個人情報等の取り扱いについて】

(1)主催者及び共催者は、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を遵守し、個人情報を取り扱います。なお、取得した個人情報は、プログラム編成及び作成、記録発表、公式ホームページその他大会運営及び必要な連絡等に利用します。
(2)本大会はテレビ放送及びインターネットで動画配信を行うことがあります。
(3)大会の映像・写真・記事・個人記録等は、主催者、共催者及び主催者・共催者が承認した第三者が大会運営及び宣伝等の目的で大会プログラム・ポスター等の宣伝材料、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌・インターネット等の媒体に掲載することがあります。
(4)大会の映像は主催者及び共催者の許可なく第三者がこれを使用すること(インターネット上において画像や動画を配信することを含む)はお断りさせていただきます。使用したい場合は、大会事務局までお問合わせください。

宿泊に関するお問い合わせ

野辺山観光案内所

TEL 0267-98-2091

URL www.nobeyama-annaijyo.jp

営業時間 8:30～17:00(月・木休業)



大会に関するお問い合わせ

野辺山ウルトラマラソン大会事務局

〒259-0111 神奈川県中郡大磯町国府本郷438

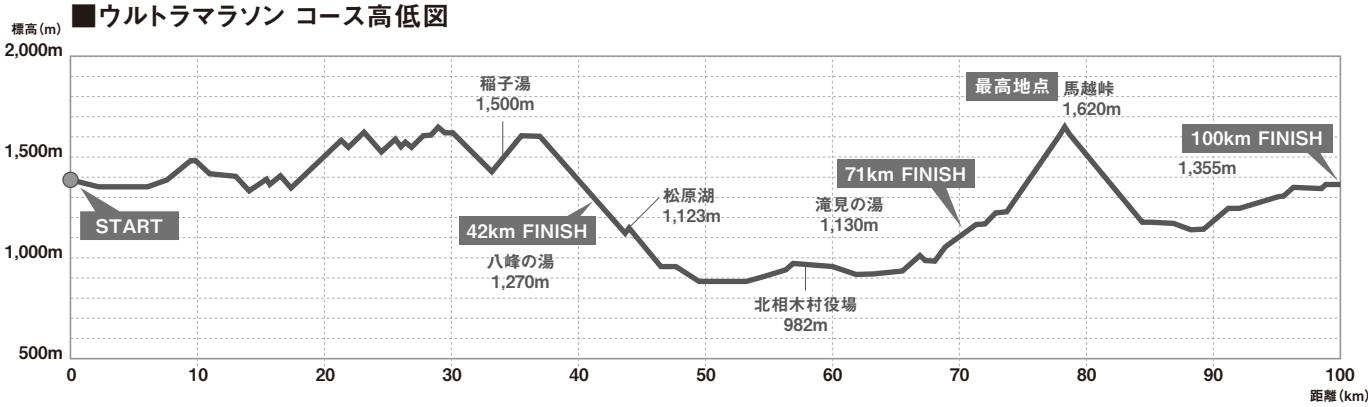
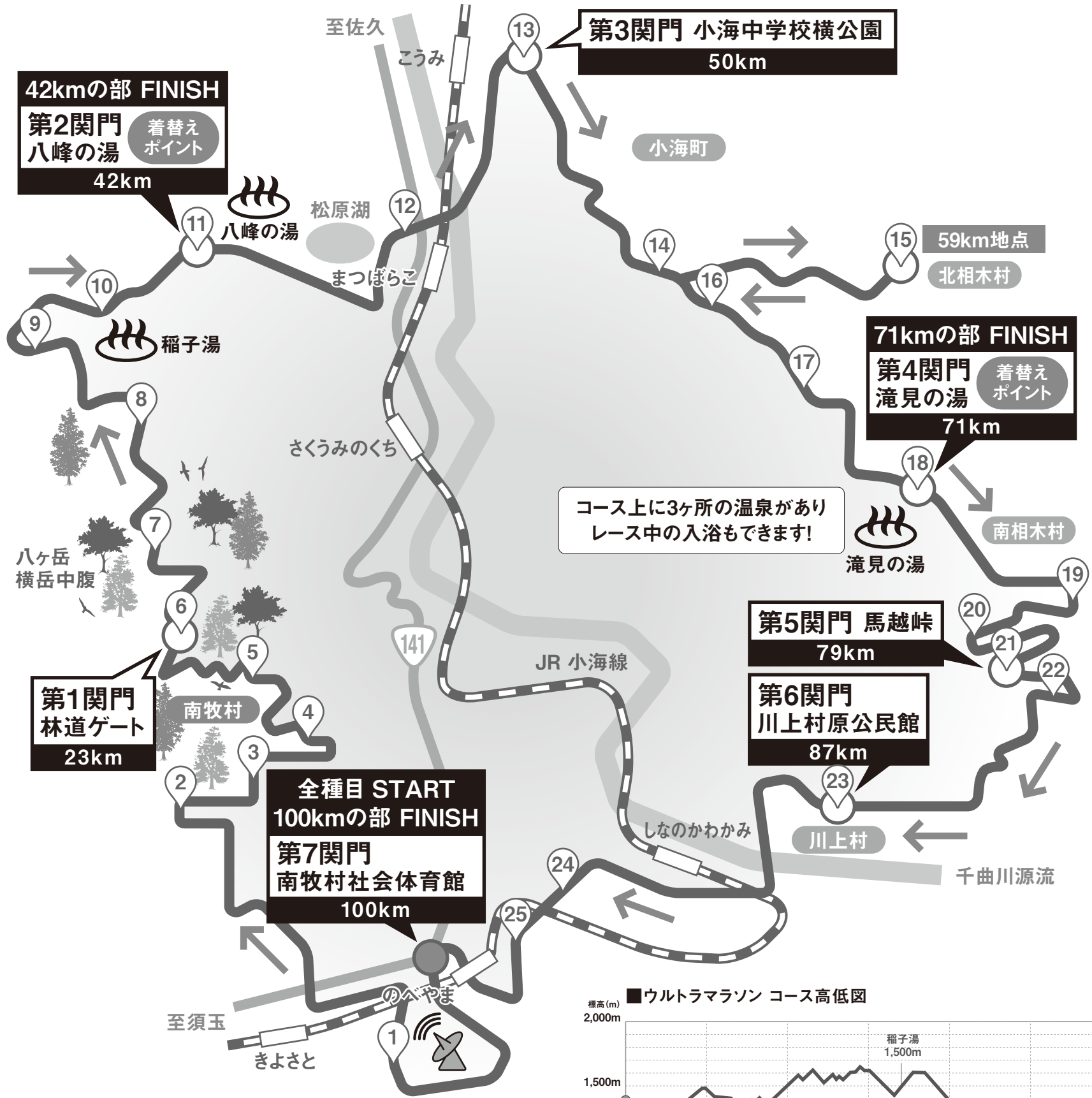
株式会社ランナーズ・ウェルネス内

TEL 0120-846-024

営業時間 平日10:00～17:30(土・日・祝祭日は休業)

給水所 ① ～ ②⑤									
エイド番号	地点名	距離	ホットドリンク	炭酸飲料	フルーツ	給食	マイカップ マイボトル エイド	トイレ	救護所
Start	南牧村社会体育館	0	●	●	レーズン オレンジ・バナナ	●	●	60	●
1	天文台駐車場	4.8				お菓子		6	
2	広瀬パイロット	9.6			バナナ オレンジ			6	
3	開拓記念碑前	11.8				あんパン クリームパン		1	
4	千ヶ滝前	15				お菓子		5	
5	行幸啓記念碑前	18.1				菓子パン		1	
6	林道ゲート	23	●	コーラ	バナナ オレンジ・ブドウ	花まめ		6	
7	牛首橋先分岐	26				菓子パン		1	
8	林道内待避所③	29.3				あんパン クリームパン		2	
9	稲子湯	35	●	コーラ	バナナ・グレーフル さくらんぼ	おにぎり おしるこ たくあん	●	常設	
10	リエックスリゾート前	40				お菓子		4	
11	八峰の湯	42		エナジー	レーズン トマト・ブドウ	おにぎり惣菜パン たくあん・いろいろ	●	7	●
12	八那池地区	46				焼製サラミ 菓子パン		2	
13	小海中学校横公園	50	●	サイダー	バナナ オレンジ	信州そば おにぎり・枝豆 きゅうりの漬物	●	4	
14	川又バス停	54				あんパン クリームパン		2	
15	北相木村役場	59	●	コーラ	レーズン・グレーフル さくらんぼ	おにぎり きゅうりの漬物	●	3	
16	日向区看板手前	63				焼製サラミ		1	
17	南相木村役場	68			ブドウ	あんころ餅 あんパン クリームパン	●	2	
18	滝見の湯	71	●	エナジー	レーズン ブドウ・オレンジ トマト・パイナップル	信州そば 惣菜パン・いろいろ	●	8	●
19	三川内ゲートボール場	74				お菓子		1	
20	馬越峠前T字路	76		サイダー		焼製サラミ		-	
21	馬越峠	79	●	コーラ	レーズン オレンジ	菓子パン たくあん		1	
22	馬越峠先待避所	81				あんパン クリームパン		2	
23	川上村原公民館	87	●	コーラ	グレーフル	おかゆ・たくあん 信州うどん 焼製サラミ	●	5	
24	集出荷場	92.7	●	サイダー				2	
25	ハヶ岳牧場入口直前付近	96.7				お菓子		-	
Finish	南牧村社会体育館	100	●	●		信州そば		60	●

- 水とスポーツドリンク、梅ばしまたは塩タブレットは全給水所で提供しています。
- 飲食物は十分に用意していますが、当日の天候状況により、不足する場合がございます。
万が一のため各自で補助食などを準備することをお勧めします。
※コース沿線には飲食物を購入できる店舗がほとんどありません。
- 給水所の場所、内容に変更になる場合があります。
詳細情報は大会ホームページをご確認ください。
- コース上で出たごみはご自身でお持ち帰りいただくか、近くの給水所のゴミ箱に捨ててください。
- 常設トイレは一般の方も利用されますので、マナーを守って使用してください。



関門情報							
100km	スタート	第1関門	第2関門	第3関門	第4関門	第5関門	第7関門
距離	0km	23km	42km	50km	71km	79km	100km
時刻①	5:00	8:40	11:00	12:00	15:15	16:40	19:00
時刻②	5:20	9:00	11:20	12:20	15:35	17:00	19:20
経過時間	0:00	3:40	6:00	7:00	10:15	11:40	14:00

71km	スタート	第1関門	第2関門	第3関門	第4関門
距離	0km	23km	42km	50km	71km
時刻	5:00	8:40	11:00	12:00	15:15
経過時間	0:00	3:40	6:00	7:00	10:15

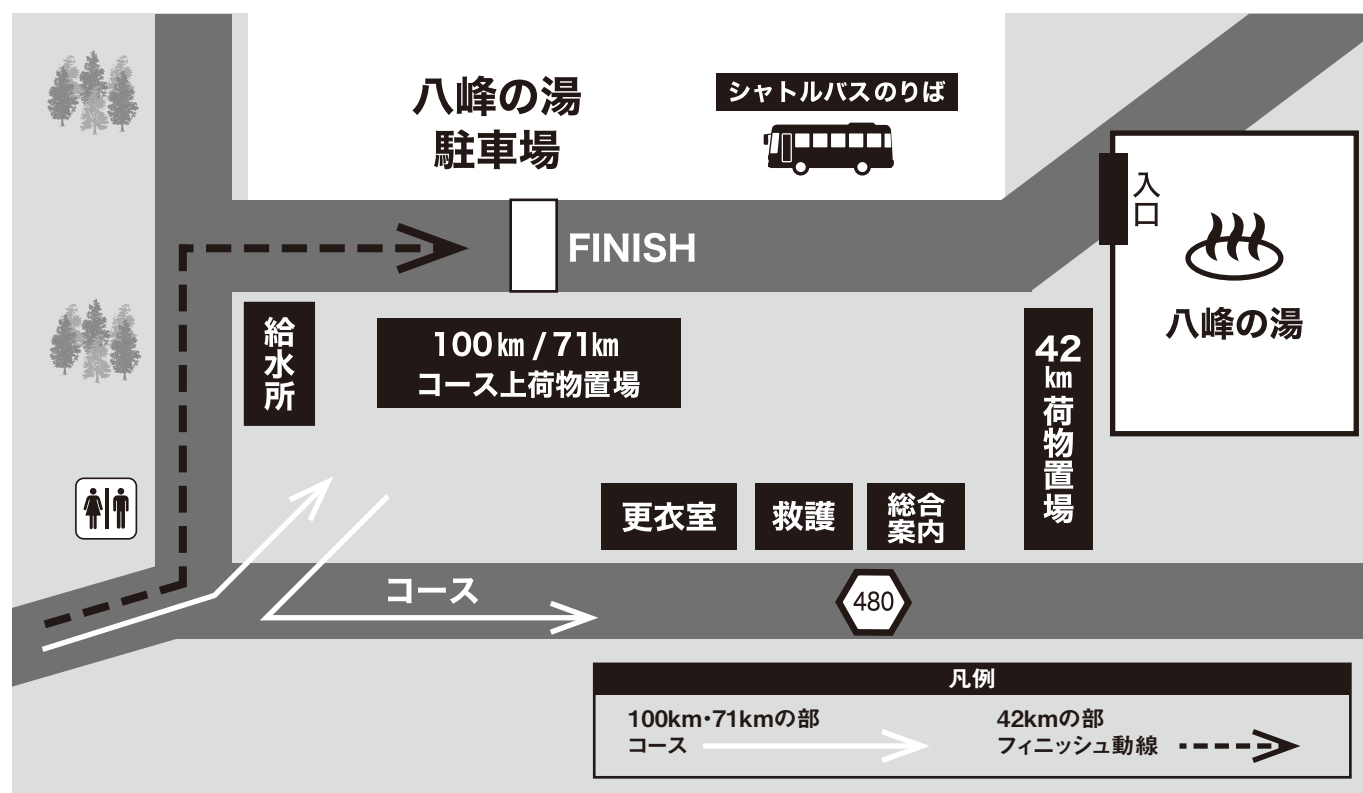
42km	スタート	第1関門	第2関門
距離	0km	23km	42km
時刻	5:00	8:40	11:30
経過時間	0:00	3:40	6:30



42km / 71km FINISH VENUE MAP

42kmの部 / 71kmの部 フィニッシュ会場図

42kmの部フィニッシュ / 第2関門【八峰の湯】



※「八峰の湯」駐車場の車の出入りが多くございます。走行の際は十分ご注意ください。

71kmの部フィニッシュ / 第4関門【滝見の湯】

