



第7回 飛騨高山ウルトラマラソン

主催／飛騨高山ウルトラマラソン実行委員会

高山市、高山市観光連絡協議会、一般財団法人高山市体育協会、高山金融協会、高山地区交通安全協会

飛騨農業協同組合、一般社団法人飛騨・高山観光コンベンション協会、飛騨乗鞍観光協会、一般社団法人ひだ清見観光協会、荘川観光協会

飛騨一之宮観光協会、ひだ桃源郷くぐの観光協会、飛騨あさひ観光協会、飛騨高根観光協会、こくふ観光協会、一般社団法人奥飛騨温泉郷観光協会

高山商工会議所、高山西商工会、高山南商工会、高山北商工会、公益社団法人高山青年会議所、飛騨高山旅館ホテル協同組合

後援／観光庁、中部運輸局、岐阜県

特別協賛／THE NORTH FACE

協賛／大塚製薬株式会社、武田テバファーマ株式会社、株式会社大林組、全日本空輸株式会社、高山市観光連絡協議会、株式会社トーエネック、飛騨農業協同組合

ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社中日本法人支店、アサヒビール株式会社、飛騨高山おいしいお米プロジェクト、株式会社フローラ

飛騨のさるぼぼ製造協同組合、高山信用金庫、朝日機器株式会社、株式会社朝日機器エンジニアリング、OKB大垣共立銀行、株式会社十六銀行

株式会社高山グリーンホテル、東洋熱工業株式会社名古屋支店、ひだしん会、飛騨大鍾乳洞観光株式会社、JAひだ花卉出荷組合高山支部

飛騨肉牛生産協議会、大山土木株式会社、株式会社アクアテック、アプロ通信株式会社、大林道路株式会社中部支店、海光電業株式会社、高山商工会議所

有限会社匠館、濃飛乗合自動車株式会社、能美防災株式会社、飛騨冷凍空調株式会社、株式会社北陸電機商会高山支店、株式会社水口土建、チャオ御岳山荘

お宿山久、株式会社サンサンあさひ、スバホテルアルピナ飛騨高山、高山シティホテルフォーシーズン、有限会社七社、有限会社農業生産法人飛騨せせらぎ

株式会社乗鞍山頂銀嶺荘、飛騨国府特選館あじか、飛騨産業株式会社、飛騨高山民宿協同組合、有限会社ひだ桃源郷、飛騨花里の湯高山桜庵

株式会社ふるさと清見21、ホテルアソシア高山リゾート、株式会社南組、旅館清龍、ルートイングランティア飛騨高山

応援／株式会社 青柳総本家、カリフォルニア・レーズン協会、サンキスト・グロワーズ、ソフトバンク株式会社、ファイテン株式会社、株式会社フォトクリエイト

協力／株式会社和井田製作所、崇教真光、高山自動車短期大学、飛騨高山高等学校、高山市商店街振興組合連合会、道の駅バスカル清見、道の駅ななもり清見

道の駅モンデウス飛騨位山、道の駅桜の郷荘川、道の駅飛騨街道なごさ、道の駅ひだ朝日村、道の駅飛騨たかね工房、道の駅奥飛騨温泉郷上宝

ホテルアソシア高山リゾート、高山グリーンホテル、ひだホテルプラザ、源泉100%掛け流し温泉ひだまりの湯、飛騨高山温泉臥龍の郷

ひだ荘川温泉桜香の湯、四十八滝温泉しぶきの湯遊湯館、飛騨にゅうかわ温泉宿雛の湯、塩沢温泉七峰館、平湯温泉アルプス街道平湯

新穂高温泉神宝乃湯、新穂高温泉中崎山荘奥飛騨の湯、高山公衆浴場組合、飛騨高山高等学校書道部、高山市医師会、久美愛厚生病院、高山赤十字病院

目次

◎ご挨拶 P.2

◎五箇条/大会スケジュール/今大会の特徴
..... P.4

◎参加にあたってのご案内 P.5

◎ウルトラマラソン食事サポート/
おもてなし給水の紹介/前回大会優勝者
..... P.13

◎コース情報 P.14

◎世界遺産シリーズ・ジオパークシリーズ
..... P.16

◎歴代記録・参加者申込者内訳 P.18

◎参加者名簿 P.19

◎オフィシャルグッズ P.37



歓迎のことば



飛騨高山ウルトラマラソン実行委員会
会長 高山市長 國島 芳明

「第7回飛騨高山ウルトラマラソン」に参加されます選手の皆様、飛騨高山へようこそお越しくださいました。累積標高差約2,500m、国内屈指のタフなコースに果敢に挑まれる皆様の心から歓迎いたします。

日本一広い面積を有する高山市は、江戸時代の面影を残す古い町並や、ユネスコ無形文化遺産に登録された春と秋の「高山祭の屋台行事」に代表される伝統文化に加え、乗鞍岳や穂高連峰など3,000m級の山々が連なる飛騨山脈（北アルプス）、奥飛騨温泉郷をはじめとする温泉資源など自然の恵みが大変豊かな地域です。

この広い高山市内を東へ西へと、名所、難所を駆け抜ける本大会のコースは、古い町並や朝日に映える水田、若葉萌える林道、飛騨山脈が一望できる農道、コース最難関の千光寺への急坂と108段の階段など、選手の皆様に存分に楽しんでいただけるコース設定となっております。日頃の鍛錬の成果を十二分に発揮されて完走を目指し、ここ飛騨高山の地においてウルトラマラソンの真髄を堪能してください。

今年は、前回大会より約200名多い、約3,500名の方にご参加いただくほか、さまざまな国から外国人ランナーの皆様にもご参加いただき、国内有数の国際色豊かな大会となっております。参加者のすべての皆様にご満足いただけるよう、コース途中の各エイドでは、飛騨牛をはじめさまざまな地元の特産品をご提供すると共に、地域をあげての応援など、心からのおもてなしで皆様の歓迎いたします。

最後になりますが、参加いただいた皆様方と、大会開催にあたりご支援、ご協力をいただいた関係各位ならびに多数のボランティアの皆様方に心より感謝申し上げ、歓迎のあいさつとさせていただきます。

祝辞



観光庁長官 田村 明比古

「第7回飛騨高山ウルトラマラソン」が盛大に開催されますことを心よりお慶び申し上げます。

観光は、地方創生の切り札、成長戦略の柱です。近年、急増している訪日外国人の旅行スタイルは、団体から個人、モノ消費からコト消費へと大きく変化しております。観光を地域の活性化に結びつけるためには、このような旅行者のニーズ変化を的確に捉え、消費につなげていくことが必要であり、その中で大きな要素となるのが、その地域ならではの「体験型コンテンツ」の充実です。このことは、国内の旅行市場の拡大を図る上でも極めて重要であると考えています。

スポーツは万国共通であり、「する」「みる」「支える」という3つの要素で国内外の愛好者が集まる機会を創出します。これに、地域固有の歴史、文化、食、自然などに触れる体験が組み合わせられ、世界に一つしかない貴重な体験型コンテンツとして新たな感動を生み、将来につながる交流となっていきます。

本大会は、飛騨高山の文化を残した古い街並みや田園風景、雄大な北アルプスを望む素晴らしい自然を堪能できる一方で、高低差が約800m、累計標高差が約2,500mであることに加え、傾斜11%の上り坂、108段の階段が待ち受ける「千光寺」などの難所もある非常に過酷なコースであり、世界的な知名度も徐々に向上しています。

それに加え、名産品の「飛騨牛」、「よもぎうどん」といった地域自慢の食の提供など、市を挙げての心温まる「おもてなし」が大変好評を博しているとお聞きしています。まさに、世界中のランナーに「世界に一つしかない貴重な体験」を提供している素晴らしい大会運営がなされており、そのことが国内外からの参加者の増加につながっているものと承知しております。

参加者の皆様におかれましては、日頃の鍛錬の成果を十分に発揮し、この難コースの制覇を目指して頂きたいと思います。また、大会が終わった後は、ゆっくりと魅力あふれる飛騨高山の食や温泉を満喫して頂き、また、この飛騨高山の地をご家族ご友人と訪れていただきたいと思います。

結びに、皆様のご活躍と本大会のご成功を心よりお祈り申し上げます。

祝辞



中部運輸局長 石澤 龍彦

「第7回飛騨高山ウルトラマラソン」が日本全国各地は元より外国人のランナーの皆様もお迎えし、盛大に開催されますことを心からお慶び申し上げます。

本大会は、日本有数の観光地を巡る日本屈指の過酷なコースとお聞きしております。ランナーの皆様には、飛騨高山の自然、歴史を感じ、多くの観光名所を楽しみつつ、日頃のトレーニングの成果を発揮して頂きたいと願っております。

私ども中部運輸局では、この中部北陸地域を「昇龍道」と称し、より多くの外国人の方に来訪して頂くために官民一体となった「昇龍道プロジェクト」を、第1回飛騨高山ウルトラマラソンが開催されたのと同じ2012年から推進しております。観光庁の宿泊統計によると2012年当時251万人泊だった昇龍道の外国人延べ宿泊者数は、飛騨高山ウルトラマラソンの出走者数同様、年を重ねるごとに増加しており、昨年2017年には過去最高となる806万人泊（速報値）を記録するなど、多くの外国人旅行者の方々に昇龍道を訪れて頂いております。

ここ飛騨高山は、「昇龍道」の中心に位置し、自然、伝統・文化、温泉、グルメ等日本の魅力が凝縮された地域です。世界及び全国各地からお越し頂くランナーの皆様をはじめ、参加者の方々にはこの飛騨高山の魅力を体験、発信して頂きたいと思います。

また、沿道やゴール会場での応援など、小さいお子さんから高齢者まで幅広い世代の皆様が一体となって盛り立てているとお聞きしています。さらには、エイドステーション等における地域自慢グルメのご提供など、地域の方々と参加者の皆様の絆がよりいっそう強くなるとともに、国籍や年齢を超えて皆様が一つになれる一大イベントだと感じております。

最後になりますが、関係各位の並々ならぬご尽力に敬意を表し、本大会が盛大に開催されます事を心よりお慶び申し上げますと共に、皆様の更なるご活躍とご健勝を祈念いたしまして、お祝いの言葉とさせていただきます。

祝辞



岐阜県知事 古田 肇

「第7回飛騨高山ウルトラマラソン」が国内外から多数のランナーをお迎えし、盛大に開催されますことを心よりお慶び申し上げます。

自然豊かな岐阜県では、本大会のようなウルトラマラソンをはじめとする様々なマラソン大会が地域の特色を生かしつつ開催されております。また、ちょうど現在、本日までの日程で国内初開催となるアジアジュニア陸上競技選手権大会が県内で開催されており、こうしたスポーツ大会や競技会の開催は、地域における健康づくりや競技力向上に大きな役割を果たすだけでなく、県内に人を呼び込み、地域消費を促す大きな力があると考えております。

そこで県では、来たる2020年の東京オリンピック・パラリンピック競技大会を本県にとってもその魅力を存分にアピールできる絶好の機会と捉え、大会を通じたスポーツ交流の拡大はもとより、「世界に誇る遺産」などの観光資源や本県自慢の県産品・農畜水産物の魅力発信、さらには、これらを活かした誘客の拡大に取り組んでおります。

こうした中、高山市は昨年の観光客及び外国人宿泊客ともに過去最高を更新しました。しかし、誘客競争が激化する中、世界に選ばれる観光地として持続していくには地域ならではの体験を提供することが重要な要素となっています。そうした意味でも本大会は、中部山岳国立公園にそびえる乗鞍岳をはじめとする北アルプス（飛騨山脈）の眺望を楽しみながら、古い町並や青葉の美しい木立を駆け抜け、さらにはエイドステーション等で飛騨牛などのご当地グルメを味わったり、地元の方々による温かい応援といったおもてなしも含め、飛騨高山の魅力を存分に味わえる「特別な体験」をすることができるでしょう。本大会は、数あるウルトラマラソンの中でも全国屈指の難関コースですが、ランナーの皆様には、万全の体調のもと、日頃のトレーニングの成果をいかに発揮して快走いただくことを願っております。

結びに、本大会を支える関係者の皆様に敬意を表しますとともに、本大会のご成功と皆様のご健勝を祈念いたしまして、お祝いのことばとさせていただきます。

飛騨高山ウルトラマラソンの五箇条

一、安全はすべてに優先しよう

すべてのランナーが安全に走れるよう、危険・違反行為は絶対にやめよう！

二、敵は己にありと心得よう

周りのランナーと無理に競わず、ペースを奪わされず、ひたすら自分を信じよう！

三、「飛騨高山」を満喫しよう

歴史、伝統、文化、自然、温泉、人情、美味、、、「飛騨高山」を十分に満喫しよう！

四、「マイカップ・マイボトル」を実践しよう

人にも環境にも優しいランナーを目指そう！限りある資源を大切に！

五、美しい景観を守ろう

ゴミのポイ捨て、トイレ以外で用を足すのは禁止。公共マナーとともにスポーツマンシップを高めよう！

大会スケジュール

大会前日

6月9日^土

10:30	選手専用駐車場開場 シャトルバス運行開始
11:00～17:00	受付開始
14:00～14:50	選手説明会①（日本語）
15:00～15:30	選手説明会②（英語）
16:00～16:50	選手説明会③（日本語）
17:30	選手専用駐車場閉鎖 シャトルバス運行終了

※選手説明会は、3回とも全て同じ内容です。
参加は任意ですが、お役に立つ情報ですので是非ご参加ください。

大会当日

6月10日^日

3:00	選手専用駐車場開場 シャトルバス運行開始
3:30～5:00	荷物置場・更衣室開場
4:30	開会式
4:45	100kmの部① スタート
5:00	100kmの部② スタート
5:15	71kmの部 スタート
16:15	71kmの部 競技終了
18:45	100kmの部① 競技終了
19:00	100kmの部② 競技終了
20:00	選手専用駐車場閉鎖 シャトルバス運行終了

今大会の特徴

ラッキーさるぼぼ

アーリーエントリー特典とは別に、「大会オリジナル金色さるぼぼ」が当たるかも？参加賞袋を開けるまで、お楽しみに！

5回連続参加者記念品

5回以上連続参加者へ記念品を贈呈します。

参加者特典①

第7回飛騨高山ウルトラマラソン参加者限定で、特別料金にてご利用いただける温泉施設特別利用券と銭湯利用者への飛騨牛乳サービス券をプレゼント。参加案内に各種サービス券を同封しております。期間中は是非ご利用ください。

※詳細は同封の「温泉施設特別利用券」、「飛騨牛乳サービス券」をご確認ください。

参加者特典②

高山市内の商店街や道の駅で買い物をされた際に割引サービス等の特典をご用意しております。

※詳細は同封の「おもてなし特典利用券協賛店一覧」をご確認ください。

参加にあたってのご案内

■大会会場へのアクセス方法については別紙をご確認ください。

■今大会より、前日受付を11時から飛騨高山ビッグアリーナ内のサブアリーナで行います。詳細は、P6をご確認ください。なお、大会当日の選手受付（ナンバーカード引換え）は行いませんので、必ず前日に選手本人が受付を行ってください。急遽、都合が悪くなった場合は、事前に大会事務局までご連絡ください。

■コース上の大部分が道幅の狭い道路です。安全確保の為、自転車・バイク・自動車などによるコース上応援や伴走、サポートを禁止します。発見した場合は、対象選手を失格とし競技を中止していただきます。今後の大会の存続にも関わりますので、ご理解とご協力をお願いします。

■大会当日はナンバーカード、計測タグ、荷物袋等を忘れずにお持ちください。ナンバーカード・計測タグの再発行には1,000円かかります。ナンバーカード、計測タグを装着していないランナーは失格となります。

■当大会ではマイカップ、マイボトルを推奨しています。マイカップは大量のごみを少しでも減らすという環境を意識した活動であり、マイボトル化は「こまめな給水」ができ、ランナー自身の安全に繋がります。詳細は、P15をご確認ください。

大会前

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：① 6月8日（金）21:00 ② 9日（土）17:00

■発表方法：大会公式ホームページ、大会公式Facebook
大会ホームページURL：www.r-wellness.com/takayama
大会FacebookURL：www.facebook.com/hidatakayamaultra

ホームページ



Facebook



※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とこなってください。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6回	2017年6月11日	0.0mm	15.3℃	25.0℃	9.0℃	2.5m/s
第5回	2016年6月12日	3.5mm	20.7℃	27.0℃	15.3℃	1.8m/s
第4回	2015年6月7日	0.0mm	17.6℃	25.0℃	10.7℃	2.2m/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と行いましょう。

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
- ・睡眠をしっかりと取る

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。

大会前日

選手受付

ナンバーカード引換証に署名、アンケート回答（必須）、健康チェックリストをご提出ください。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 6月9日（土）11：00～17：00

会場 飛騨高山ビッグアリーナ サブアリーナ

★選手受付の注意事項

大会当日の選手受付（ナンバーカード引換え）は行いませんので、必ず前日に選手本人が受付を行ってください。また、委任状等での代理受付もお断りさせていただきますので、必ずご自身で受付を行ってください。急遽、都合が悪くなった場合は、事前に大会事務局までご連絡ください。

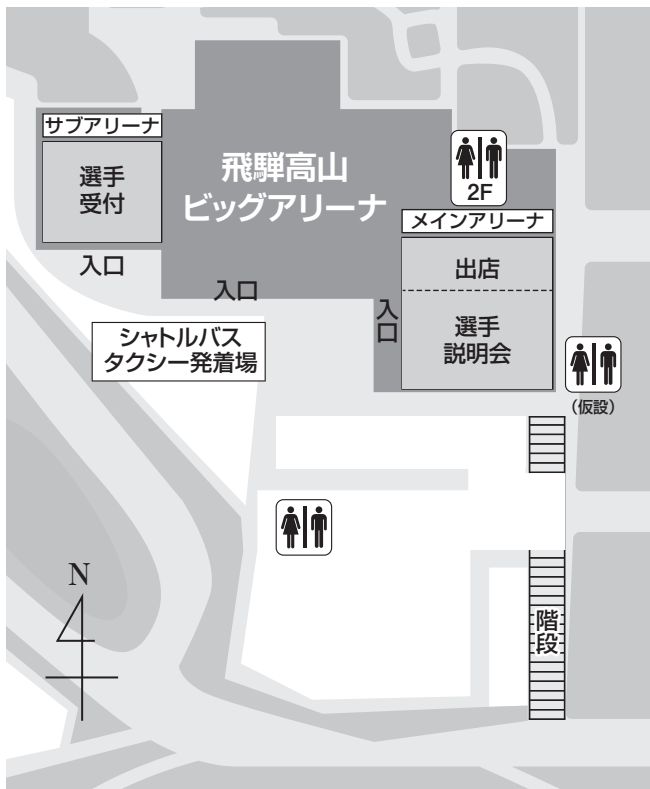
ナンバーカード等の再発行

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

前日会場図



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。

会場 飛騨高山ビッグアリーナ メインアリーナ

日時 6月9日（土）

1回目 14：00～14：50（日本語）

2回目 15：00～15：30（英語）

3回目 16：00～16：50（日本語）

※選手説明会は、3回とも全て同じ内容です。

参加は任意ですが、お役に立つ情報ですので是非ご参加ください。

その他

■選手専用駐車場

開場時間 10：30～17：30

※駐車場・シャトルバスの詳細は別紙をご確認ください。

※駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関にてご来場ください。

※違法駐車、止め置き、車中泊等は絶対にしないようお願いします。

■シャトルバス

運行時間 10：30～17：30

運行区間 高山駅⇄会場

※駐車場・シャトルバスの詳細は別紙をご確認ください。

■出店ブース

会場の飛騨高山ビッグアリーナでは、地元特産品のほか、スポンサー、オフィシャルブース等によるグッズの販売を行います。ぜひお立ち寄りください。



大会当日スタート前

スタートについて

開場時間：6月10日（日）3：30

大会会場：飛騨高山ビッグアリーナ（〒506-0051 岐阜県高山市中山町600番地）

選手専用駐車場 開場時間：3：00～20：00

シャトルバス運行 時間：3：00～20：00

区間：高山駅⇄会場 選手専用駐車場⇄会場 ※駐車場・シャトルバスの詳細は別紙をご確認ください。

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。この時間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。

▼各種目のタイムテーブル

種目	ナンバーカードの色	集合時刻	スタート式	スタート時刻	スタート制限時刻
100km ①	白	4：30	4：40	4：45	4：55
100km ②	黄	4：45	4：55	5：00	5：10
71km	緑	5：00	5：10	5：15	5：25

■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。

着替え

男女ともに更衣室は、飛騨高山ビッグアリーナのサブアリーナにあります。大会当日は混雑が予想されますので、あらかじめ着替えて来場されることをおすすめします。

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。

※ナンバーカードと計測タグを必ず装着してください。

反射シールについて

レース終盤の夕方になると、辺りは徐々に暗くなり始めます。第23エイド 公文書館（93.3km地点）にて17：00以降、反射シール（1人2枚）を配布いたします。ナンバーカードに反射シールを貼り、車両には十分注意して走行してください。

※17：00前に通過して必要な方は、スタッフに申し出てください。

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。良識をもって楽しく大会にご参加ください。

トイレ

会場内トイレは飛騨高山ビッグアリーナ1階ロビー、メインアリーナ2階四隅にあり、また外にも常設・仮設トイレがあります。時間に余裕を持ってご利用ください。

忘れ物チェックリスト

- ☐ 大会プログラム
- ☐ ナンバーカード
- ☐ 計測タグ
- ☐ 荷物袋
- ☐ 荷札
- ☐ 関門カード

完走に役立つもののリスト

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

会場図



大会当日スタート前

荷物預け

会場荷物

時間 3：30～

場所 飛騨高山ビッグアリーナ
メインアリーナ内

レース中に使用しない荷物を体育館にてお預かりします。貴重品等については各自で管理してください。

コース荷物

時間 3：30～

場所 飛騨高山ビッグアリーナ メインアリーナ前（屋外）

お預け頂いたコース荷物はレース中に下記のエイドステーションで受け取る事ができます。受付時にお渡しする専用の「荷物袋」へ荷物を入れてお預けください。

※スタート15分前までに指定の場所へお預けください。

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 飛騨高山ビッグアリーナ
メインアリーナ

種目	71km	100km
エイドステーション名	飛騨高山スキー場	丹生川支所
距離	39.2km	57.2km
シール色	赤	青



コース上荷物袋
コース上荷物 100kmの部
丹生川支所行き
0000

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）右上図

預ける 飛騨高山スキー場行
コース荷物輸送車両

預ける 丹生川支所行
コース荷物輸送車両

受けとる 39.2km地点
飛騨高山スキー場

受けとる 57.2km地点
丹生川支所

着替え・補給等をする

預ける

フィニッシュ会場行車両

受けとる フィニッシュ・リタイア後 飛騨高山ビッグアリーナ メインアリーナ

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。
- コース荷物返却は、71km13：30頃予定、100km15：30頃予定になります。交通状況により、返却が遅れる場合があります。お急ぎの場合は、総合案内にて後日発送のサービスを行っております。（着払い）
- 荷物の紛失、破損があった場合、大会主催者は一切責任を負いません。

ナンバーカード

大会中はナンバーカードを胸と背中（推奨）に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P6をご確認ください。

※ナンバーカードを装着する際に使用する安全ピンは必ずご自身でお持ち帰りください。踏んでしまうと怪我をする恐れがありますので、ご協力をお願いします。

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



ビニ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、一部区間を除き、交通規制をしております。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。

古い町並の走行

スタート後3.5km地点から約400mの区間は、「古い町並」と呼ばれる『国選定重要伝統的建造物群保存地区』です。道路幅がたいへん狭く、道の両脇には側溝があるため、手前で列を大幅に絞り込みます。無理な追い越しをして建物や看板等を傷つけたり、ランナー自身けがをしないよう十分注意して走行してください。

距離表示

距離表示は5kmごとと、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。コース上のトイレは全エイドステーションに設置しています。

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。

エイドステーション

約5kmごとにエイドステーションを設置いたします。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為、お止めください。エイド詳細はP15をご確認ください。

大会に関わる誰もが気持ちよく大会を楽しめるよう、ご自身が使ったカップは、責任をもってごみ箱に捨てましょう。また、各エイドステーション通過後のごみ箱の設置数は最大3個までです。それを過ぎたら次のエイドステーションまで手に持って走ってください。美しい高山の景観を守りましょう。

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なっていきます。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の方には専用のスペシャルドリンクを提供します。提供エイドはP15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車していただきます。各関門の閉鎖時刻はP14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の収容車両に乗車してください。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、会場への送迎、荷物の返却まで長時間お待ちさせる可能性があります。予めご了承ください。

記録計測

記録計測は出発合図（号砲）からフィニッシュまでの時間です。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お友達の記録が確認できます。URLを入力または、下記のQRコードを読み込んでください。

■ランナーズアップデートサービス
※大会前日公開予定
runnet.jp/record



救護体制

各関門（5ヶ所）および会場には、メディカルスタッフが待機しています。また、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。

レース中

野生動物の出没

野生動物が出没することもあります。万が一遭遇しても、むやみに刺激することはおやめください。

コース上での応援

コースは一部の交通規制区間を除き、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、コース上で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。

スポーツマンシップ

会場・コース上の施設を使用する際はきれいに使うよう心掛け、公共マナーとともにスポーツマンシップを守りましょう。

ウルトラ川柳

ウルトラ川柳を各関門エイド及び会場に設置しています。本大会への想いのほか、「飛騨高山」や「ウルトラマラソン」に関する川柳・俳句を奮って投稿してください。1人何句でも投稿できます。

環境月間

6月は国の定めた「環境月間」です。環境に配慮し、なるべく公共交通機関を利用してお越しいただくことを推奨しております。

フィニッシュ・リタイア後

記録証・完走メダル

制限時間内にフィニッシュされた方には、完走メダルと記録証を贈呈します。後日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。なお、完走証の印字は完走タイムのみとなります。時間差スタートを採用しているため、記録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、大会終了後の約1ヶ月後に大会公式ホームページに掲載予定です。

落とし物・忘れ物

大会会場もしくは、コース上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。忘れ物に関しましては、大会事務局にて終了後約1か月間保管させていただきます。保管期限を過ぎても連絡のなかったものは廃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、衛生上の観点から廃棄させていただきます。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。

入賞・表彰

各種目男女上位6名が入賞となります。ステージにて表彰式を行います。また、年代別表彰を行います。各種目男女上位6名が入賞対象となります。表彰式は行わず、およそ1ヶ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。

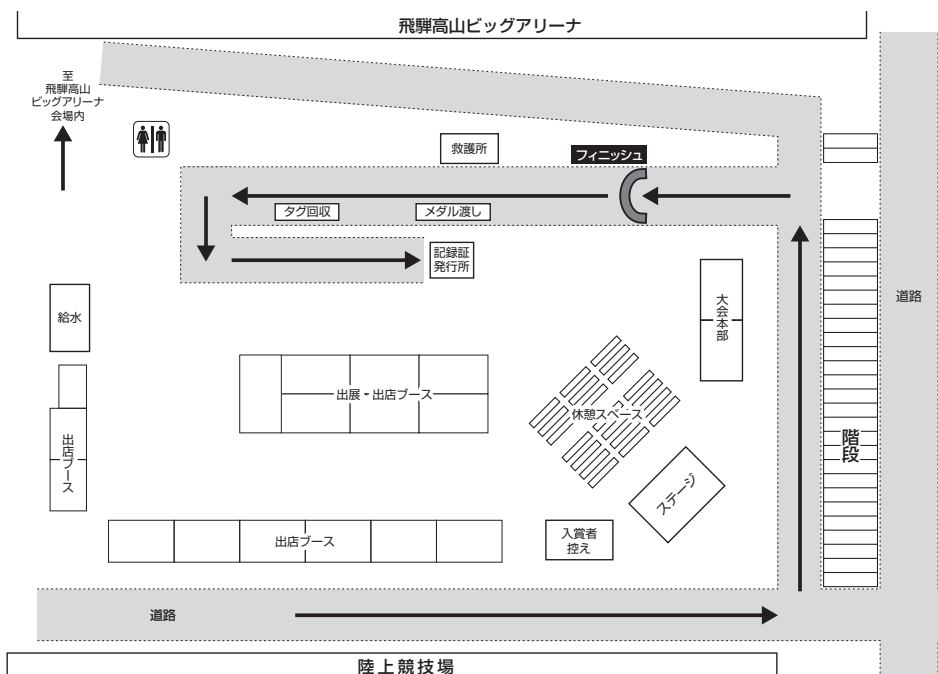
計測タグの返却

計測タグはレンタルです。フィニッシュ後は、「計測タグ回収所」まで必ずお持ちください。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、大会事務局までご返送ください。

入浴

会場にシャワー設備はありませんが、市内の入浴施設を特別料金にてご利用いただけます。ご利用時に、参加案内同封の「温泉施設特別利用券」を各施設にご提示ください。利用可能日及び利用料金は施設によって異なります。※詳細は同封の「温泉施設特別利用券」をご確認ください。

フィニッシュ会場図



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
 - ・自己都合によりキャンセルした場合
 - ・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
- 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。
- 大会はマラソン保険に加入しておりますが、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。

- 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のでお控えください。
- 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。
- 大会中の携帯電話の貸出しは行っておりません。
- 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。

問い合わせ先

大会に関するお問い合わせ

飛騨高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
営業時間 平日10:00～17:30（土・日・祝祭日は休業）
TEL: 0120-846-024
MAIL: 大会ホームページ「問い合わせフォーム」よりお送りください。
URL: www.r-wellness.com/takayama/contact/contact.html
(6月7日(木)以降のメールには返信できません。電話にてご連絡ください)

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
6月9日(土) 10:00～17:30
6月10日(日) 3:00～20:00



問い合わせフォーム

観光

- 飛騨高山観光案内所 0577-32-5328
- 高山市観光課 0577-32-3333(代)

宿泊

- ☐総合宿泊予約センター 0577-33-1181
- 飛騨乗鞍観光協会 0577-78-2345
- 荘川観光協会 05769-2-2272
- ひだ桃源郷くぐの観光協会 0577-52-2270
- 飛騨高根観光協会 0577-59-2211
- 奥飛騨温泉郷観光協会 0578-89-2614
- JTB中部 052-211-6715
- 京王観光 042-631-4721
- ☐民宿・ペンション予約案内 0577-33-8501
- ひだ清見観光協会 0577-68-2338
- 飛騨一之宮観光協会 0577-53-2149
- 飛騨あさひ旅館組合 0577-55-3777
- 高山市国府支所 0577-72-3111

タクシー

- 鳩タクシー 0577-32-0246
- 山都タクシー 0577-32-2323
- 新興タクシー 0577-32-1700
- メディクスタクシー 0577-36-3860
- 高山タクシー 0577-37-2599

伝統的工芸品

飛騨春慶

良質の木材だけが持つ木肌の素朴な美しさと、透漆塗りの技法が見事に融合し、飽きのこない風合いをかもしだす。

上位入賞者には記念品として飛騨春慶の盾を贈呈します

飛騨春慶連合協同組合
TEL (0577) 32 - 2966

伝統的工芸品

一位一刀彫

木目が美しく、次第に茶褐色になり艶が出てくる「一位の木」を材料に、加飾、着色をせず、彫刻刀の技のみで鋭く彫り上げ作品を表現していきます。

飛騨一位一刀彫協同組合 TEL (0577) 35 - 0321

ウルトラランナーの食事サポート

ウルトラランナーを完走へ導く食事サポートを、大会ホームページで紹介しています。ウルトラマラソンに挑戦するにあたり、体ばかりを鍛えることに集中していませんか？強靱なウルトラランナーの体作りを行っていくには食事は欠かせません。食コンディショニングプロデューサーの小島美和子さんに練習期から本番まで、具体的に食事のアドバイスをさせていただきます。

第1弾 体内時計を整えてコンディションの基盤を底上げする

食コンディショニングの考え方：食事を整えるステップ

ポイント1：朝日を浴びて1時間以内に朝食をとる

ポイント2：朝食では炭水化物+たんぱく質をしっかりとる

ポイント3：ランチは食品数の多い献立をとる

ポイント4：夕食は20時までに終了する

「ウルトラランナーの食事サポート」の詳しい内容は、大会ホームページで紹介しています。

URL：www.r-wellness.com/takayama/clinic/lecture/meal.html

栄養素プラスサプリメント
＝「運動の効果を高める」など目的に応じた栄養摂取

食事バランス
食事の中身の調整
食品の選択
＝効果的に栄養をとる
体調がさらによくなる

食事リズム
食事する時間
朝食の配分など
＝代謝を上げる
体調を整える

（食コンディショニング・ピラミッド）

おしま みわこ
小島 美和子

有限会社クオリティライフサービス
代表取締役
管理栄養士 産業栄養指導者
健康運動指導士
ヘルスケアトレーナー
食コンディショニングプロデューサー

おもてなし給水の紹介

飛騨牛
丹精込めて育てられた飛騨牛の焼肉は71kmと100kmどちらのコースでも提供します。

トマトジュース
高冷地で育ったトマトを使ったジュースです。走る力を与えてくれます。

火焔そば
標高1,300mの高冷地で農作物の栽培に苦労した先人たちの知恵から生まれた“焼畑農法”が由来の「火焔そば」です。

前回大会優勝者の紹介

100km 男子 タイム 7:21:26

石川 佳彦 選手

昨年、初めて飛騨高山ウルトラマラソンに挑戦させていただき、魅力的な町並み、美しい自然に思い深い経験ができました。今年も過酷で素晴らしい飛騨のコースを満喫したいと思います。

100km 女子 タイム 8:21:24

中村 麻季子 選手

今回で5回目ですが、素晴らしい絶景に心癒され暖かい声援やエイドのおもてなしに毎回感動します。そして、またすぐに走りたくなる大会。きつい坂を登れば素晴らしい絶景と下りが待っています。楽しんで苦しんで感動のゴールを目指しましょう。

71km 男子 タイム 5:00:36

谷口 善隆 選手

今年で6回目の出場となります。この大会のコースは非常にタフですが、沿道の声援、大自然など魅力が多くゴールしてもまた走りた気持ちにさせてくれます。昨年のレース中、沿道の応援で自分の名前(横断幕?)を見た時は非常に力になったことを今でも思い出します。是非高山の歴史、自然を感じ一緒にゴールを目指しましょう!!

71km 女子 タイム 6:15:02

松下 直子 選手

50歳でマラソンデビューした翌年、第1回の飛騨高山が私の初ウルトラでした。このアップダウンのコースに魅せられ連続してずっと出場しています。だから高山の地に着くと「ただいま〜！」って感じます。スキー場を過ぎてから真ん前に現れる飛騨山脈がサイコーです。熟年熟女のみなさま、共に頑張らしましょう！まだいける！！