



第8回

乗鞍天空

2013.6.23 sun 30 km/5hours

マラソン

併催 6.22 sat | グレート・マウント・ノリクラ
TRAIL-TRAIL 12k

GREAT MOUNTAIN
NORIKURA



Nagano



【写真提供】 オールスポーツコミュニティ
I-pix

第8回 乗鞍天空マラソン30k

6/23 日

日時 平成25年6月23日(日)
受付～22日(土)14:00～17:00(乗鞍観光センター)
※受付は前日のみです
スタート…8:00 ゴール…13:00

距離 30k
(標高1,500m～2,700mの折り返し、1,800mゴール/すべて舗装路)
エイド往復7カ所、トレイル往復5カ所

制限時間 5時間(途中開門あり)

参加資格 ●高校生以上の健康な方
●自己の責任において健康管理ができる方

表彰 男女、各1位から6位

定員 2,000人

申込期限 5月20日(月)※ランネットのみのエントリー。
ただし、定員になり次第締め切ります。

参加料 5,000円

宿泊 乗鞍高原での宿泊は、乗鞍高原観光案内所
(TEL.0263.93.2147・2952)にお問い合わせください。

コース案内

- 日本最高地点に伸びる乗鞍エコーラインを駆け上がり、そして下ります。
- 大会開催時期、三本滝からはまだ冬期車両通行止めとなっており、日本一の景観と美味しい空気を味わいながらゆっくりと走っていただけます。(三本滝から上は夏期でも一般車両は通行できません)
- 新緑と可憐な高山植物が咲くスタート付近や、雪の量が残る折り返し地点の大雪山など、乗鞍の大自然の懐の深さを実感してください。

注意事項

- ①参加者は事前に健康診断を受け、自己の責任で健康管理をしてください。
- ②主催者は競技者の傷病・事故・紛失等に対し応急処置を除いて一切責任を負いません。補償については、主催者が加入するマラソンの保険の範囲内で対応いたします。必ず保険証をご持参ください。
- ③貴重品は参加者各自の責任において保管してください。
- ④雨降時の開催であること、また、コースが冬期通行止中の道路を使用することにより上り下り、時間・コース・距離等の変更、あるいは大会を中止することがあります。ただし、この山道マイラー規制の場合でも参加料の返金はできませんので、あらかじめご了承ください。

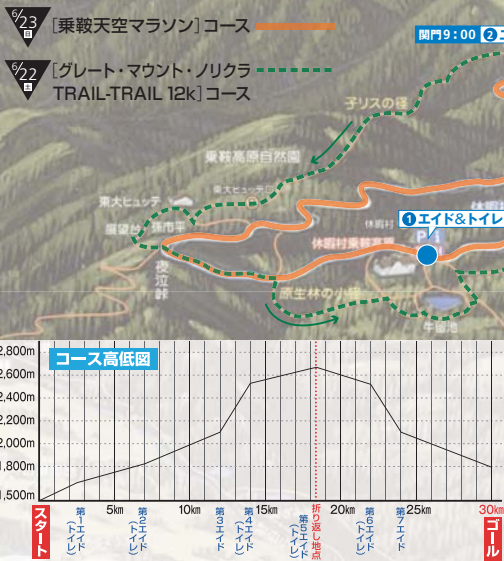
⑤コースは標高1,500mから2,700mを折り返す山岳エリアです。折り返し地点付近は残雪もあり、気温も低くなっています。ウェア選択には配慮してください。

⑥この大会は、着順・タイム計測を行います。乗鞍の自然を楽しんでいただくことを主眼としています。このことを念頭に置いていただき、特に下りの急な坂道においては、転倒や足を痛める恐れがありますので、スピードの出し過ぎにご注意ください。また、2,700mという高地まで上るため高山病の恐れもあります。体調に異変があった場合は早めにコース係にお申しください。高度順応も含めて、前日からのご宿泊をお勧めします。

⑦エイドは往復7カ所を用意しておりますが、国立公園内の山岳コースであり、気象状況次第で給水等が不足した場合、追加補給が困難となります。給水、給食等各自でご用意ください。また、この時期は繁殖期にあたり、姿を見かけても大声を出したり、威嚇をしないでください。

特別注意事項
乗鞍高原一帯は中部山岳国立公園に指定されており、コースの一部は特別保護地区となっております。環境保全のために以下の点を厳守してください。

- 折り返し地点付近(大雪渓)にはライチョウ(国の特別天然記念物・長野県の県鳥)が生息しており、この時期は繁殖期にあたり、姿を見かけても大声を出したり、威嚇をしないでください。
- コース(舗装された道路)以外には立ち入らないでください。トレイルは5カ所をご用意しますので必ずこちらをご利用ください。
- ゴミは捨てないでください。また、一般のレースでは許されている給水コップのポイ捨ても禁止といたします。必ずそのエイドステーションに返却してください。



今年は前日にグレートなTRAILで12kを新設!
TRAIL+天空で大自然の42kを走ろう!

限定 300名

グレート・マウント・ノリクラ TRAIL-TRAIL 12k

6/22 土

日時 平成25年6月22日(土)
受付～22日(土)12:00～13:00(乗鞍観光センター2F)
スタート…13:30(乗鞍観光センター・横) ゴール…16:30

距離 12k(標高1,500m～1,800mの乗鞍高原内の変化に富んだトレイル)
*エイド1カ所(ボトルボーチなどで水分の携帯をおすすめします)、
トレイル1カ所

制限時間 3時間(大自然を楽しんでいただくための設定にしております)

参加資格 23日の天空マラソン30kとのセット参加になります。トレイルのみでのエントリーはできません。参加資格は天空マラソンに準じます。

定員 300名

参加料 2,500円(天空マラソン5,000円+トレイル2,500円=7,500円)

コース 3,026m乗鞍の麓に広がる乗鞍高原の雄大な自然景観、変化に富んだトレイルを存分に楽しんでいただける12kのコースです。翌日の天空ロード30kと合わせて42k、マウント・ノリクラの素晴らしい自然を実感してください。

注意事項

- ①-⑥は天空マラソン事項に準じます。
- ⑦記録計測はいたしますが、ゴールチェックの為のものです。従って順位表彰は行いません。それぞれのペースでお楽しみください。
- ⑧エイドステーションは中間地点付近に1カ所を用意します。水分のみのエイドです。ボトルボーチ等で水分・補助食の携帯をおすすめします。
- ⑨コースは一部、道路の横断・走行があります。誘導スタッフの指示、また自己の責任で交通ルールを守って安全走行を心がけてください。
- ⑩コースには一般観光客やハイカーもいます。また乗鞍高原の自然を満喫いただく観点から三本滝・善五郎の滝などの人気スポットもコースに入れてあります。必ず歩行者を優先した走行を心がけてください。また一部、走行禁止区域も設置しますので、お守りください。

天空ウォーク

限定 70名



ご家族の方に嬉しい天空バスを運行します。雪壁の2,700mまで乗バスで移動。三本滝1,800mまでの天空ロード約12Kを、参加者を応援しながらの乗鞍天空ウォークでお楽しみください。

参加費 2,000円
*詳しい情報は大会オフィシャルHPで
お申し込みは乗鞍高原観光案内所
(0263-93-2147,2952)まで

乗鞍高原の情報は「のりくら観光協会 公式サイト」で ▶ www.norikura.gr.jp/

応援ボランティア募集

大自然の2日間と一緒に盛り上げてくれる、盛り上げ隊(ボランティア)を大募集します。ハーフマラソン完走レベルの走力をお持ちの方で、参加者を元気に応援してくれる方、一緒に大会を盛り上げましょう。
ご応募はRUN-WALK Style(06-6941-8560)まで

宿泊のご案内

乗鞍高原には温泉宿からペンション、民宿と多彩な宿泊施設があります。大会は前日受付のみです。受付後はお宿でゆっくりお寛ぎください。
お問い合わせは乗鞍高原観光案内所
(0263-93-2147,2952)まで



申込規約

- 1.主催者は傷病や紛失、その他の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負いません。補償については、主催者が加入するマラソン保険の補償の範囲内で対応いたします。必ず保険証を持参してください。
- 2.天候以外の事件、事故等による中止の場合の参加料返金の有無、額等については、その都度主催者が判断し、決定します。
- 3.大会出場中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
- 4.主催者は個人情報の保護法令を厳守し、参加者の個人情報を取り扱います。
- 5.主催者は、上記の申込規約の他、大会規約に則って開催します。

天空マラソン、トレイル12kとも、お申し込みはランネットのみとなります。
<http://runnet.jp/>

オフィシャルウェブサイト ▶ run-walk.jp/norikura
詳しくは、天空マラソン
フェイスブック ▶ www.facebook.com/tenkuumarathon

■主催/のりくら観光協会 ■主管/乗鞍天空マラソン実行委員会 ■後援/松本市・乗鞍自動車利用適正化連絡協議会・大野川区