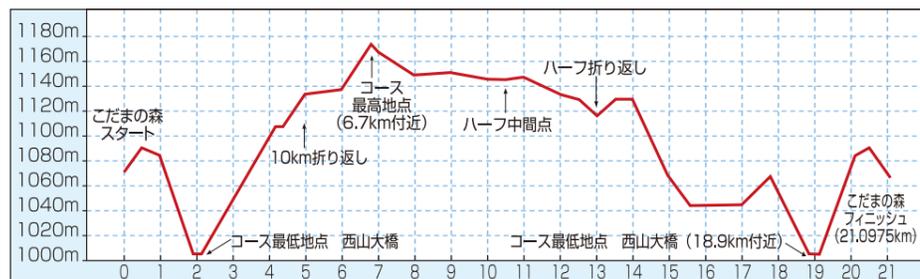


コース図

■ 高低図(ハーフの場合)



こだまの森



はくさい畑



味噌川ダム防災資料館(木曾川源流ふれあい館)



味噌川ダム(奥木曾湖)



こだまの森
スタート &
フィニッシュ

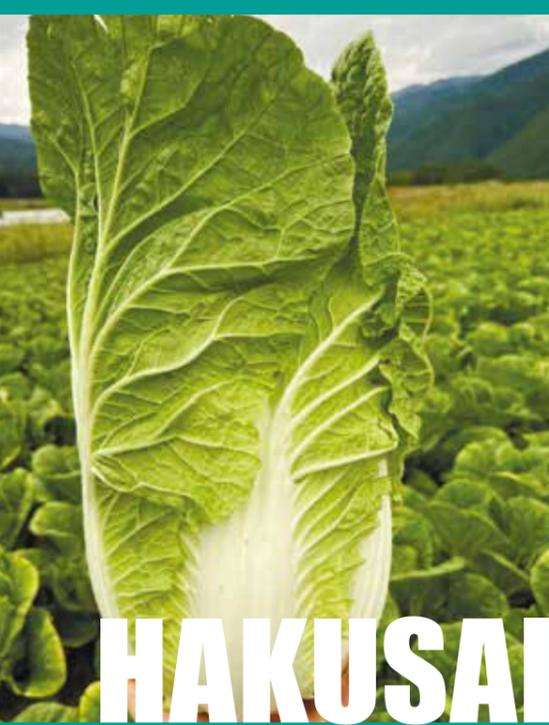
※給水所は変更になる場合があります

2024年6月30日(日)

第37回
やぶはら高原
はくさい
マラソン大会



KISOMURA



HAKUSAI

交通のご案内



●お車をご利用の場合

【東京(高井戸ICから)】
中央自動車道→塩尻IC→R19→県・村道→会場 ……約3時間30分
中央自動車道→伊那IC→R361→R19→県・村道→会場 ……約3時間15分
【名古屋から】
中央自動車道→中津川IC→R19→県・村道→会場 ……約2時間50分
中央自動車道→伊那IC→R361→R19→県・村道→会場 ……約2時間50分

カーナビ目的地
参考住所

長野県木曾郡木祖村菅2857-16
臨時駐車場「やぶはら高原スキー場」で設定することをおすすめします。
会場の「こだまの森」を設定した場合、迂回ルートが案内することがあります。
※注意 伊那ICよりお越しの場合、権兵衛トンネルを通るルートをご確認ください

●電車をご利用の場合

【新 宿から】中央本(東)線→塩尻→中央本(西)線→数原駅 ……約3時間
【名古屋から】中央本(西)線→木曾福島→数原駅 ……約1時間50分
■JR数原駅から大会会場までの無料送迎バスを運行します。
6月30日(日)大会当日【JR数原駅→会場】 6:30~9:00の間
【会場→JR数原駅】 11:00~(こだまの森管理事務所前から順次運行)

お問い合わせ

大会に関する
お問い合わせ・
パンフレットおよび
専用振込用紙の
ご請求先
〒399-6201 長野県木曾郡木祖村数原1191-1(木祖村役場内)
やぶはら高原イベント実行委員会
TEL.0264-36-2766(平日/8:30~17:15)
FAX.0264-36-3344
E-mail:yabuhara-event@kisomura.com

大会会場
こだまの森管理事務所
〒399-6203 長野県木曾郡木祖村小木曾3362
TEL.0264-36-2777 FAX.0264-36-2062

宿泊に関する
お問い合わせ
〒399-6201 長野県木曾郡木祖村数原196
(一社)木祖村観光協会
TEL.0264-36-2543(火曜~日曜/9:00~16:00(月曜休))
E-mail:kkk@kisomura.com
https://www.kisotourism.com

大会公式X(旧Twitter)更新中です!
大会に関する最新情報をお届けします。

https://twitter.com/hakusaimarathon



会場 長野県木祖村やぶはら高原こだまの森

種目 ハーフ/10km/3km
(ハーフ、10km日本陸連公認コース)

[大会公式HP] <http://yabuhara-half.jp/>

(QRコードをお読み取りください)



申込締切

[インターネット・携帯サイト] 2024年4月14日(日)

[振替用紙] 2024年4月12日(金) 当日消印有効

- 主催:やぶはら高原イベント実行委員会/木曾郡陸上競技協会
- 共催:木祖村/木祖村商工会/木祖産業協同組合/JA木曾北部支所/木祖村体育協会/木祖村交通安全協会/木祖村公民館/やぶはら高原走ろう会/やぶはら高原スキー場組合/こだまの森
- 協力:(一社)木祖村観光協会/木曾警察署/水資源機構味噌川ダム管理所/木曾森林管理署数原森林事務所/木曾消防署北分署
- 協賛:木曾土建工業(株)/(株)湯川酒造店/日野製菓(株)/奥木曾グリーンリゾート(株)/(株)エスマックフル/CHEERFUL BELL/(株)スミ設備/(有)ふうりのさと/中山共同法律事務所/武井一男税理士事務所/白鳥庭園(株)/アドヴァンスト・インフォメーション・デザイン/(有)木曾数原石油販売/由井機械(株) 他
- 後援:長野県陸上競技協会

先着1,500名

締切日前であっても定員に達し次第、締め切ります。

(公財)木曾三川水源地域対策基金の助成を受けて開催します。



木祖村イメージキャラクター「源流の源気くん」



木祖村の山々を吹き抜ける涼風を浴びながら、自然いっぱいの高原を駆け抜けよう!!

1 奥木曾湖 周回ハーフコース!

やぶはら高原の名物である、奥木曾湖を一周するハーフコースは、日本陸上競技連盟の公認コースとなっており、緑深い山々や、眼下に広がる雄大な景観を楽しみ、完走後の達成感は格別です。

2 ハーフの制限時間は3時間!

制限時間はハーフが3時間となっております。夏場の調整に走るもよし、景色を楽しみながら走りたいランナーにも安心の設定です。(14km地点:2時間)

3 3コース 24種目の設定!

ハーフ・10km・3kmと走力に合わせて選べる種目設定となっております。2名または3名で1組のエントリーは3kmのみとなりますので、ご家族・ご友人の方と一緒に参加ください各種目1~6位(3kmは3位まで)までの入賞に加え、成績を問わない特別賞をご用意いたします。

4 ランナー思いのサービス!

距離表示を1kmごとに表示。初夏のレースには欠かせない「給水」と、「給水シャワー」もコース上に設置し、皆さんの完走をサポート。ランナーの皆様へ、木祖村内で利用できる共通商品券を配布し、村内でお土産やお食事、宿泊をお楽しみいただくことができます。

大会要項

日 時	令和6年(2024年)6月30日(日) 午前9時スタート ※雨天決行
会 場	やぶはら高原こだまの森(長野県木曾郡木祖村大字小木曾)
コ ー ス	こだまの森~奥木曾湖一周~こだまの森 詳細は裏面のコース図をご覧ください。

種 目		ハーフ	10km	3km	
1	男子高校生~39歳	7	男子高校生~39歳	13	男子小学生
2	男子40歳~59歳	8	男子40歳~59歳	14	男子中学生
3	男子60歳以上	9	男子60歳以上	15	男子高校生~39歳
4	女子高校生~39歳	10	女子高校生~39歳	16	男子40歳~59歳
5	女子40歳~59歳	11	女子40歳~59歳	17	男子60歳以上
6	女子60歳以上	12	女子60歳以上	18	女子小学生
				19	女子中学生
				20	女子高校生~39歳
				21	女子40歳~59歳
				22	女子60歳以上
3km(2名もしくは3名で1組エントリー可)					
23	ファミリー ※18歳以上の保護者と1人は小学生が走ってください。	24	ペア ※18歳以上の方のみ。夫婦、友達等2~3名でご参加ください。		

制限時間 ハーフの部は関門を設けます。【14km地点:2時間(午前11時)】12:00をもってすべての競技を終了とします。大会終了次第、通行規制が解除となり車両が侵入いたしますのでご注意ください。3kmの部につきましては、10:30をもってコースの一部の通行規制が解除となります。

記録計測 ランナーズチップで計測します(ネット計測)。※ランナーズチップは必ずシューズに装着してください。

表彰 準備の整った種目から順次行います。1位~6位まで(3kmは3位まで)表彰状・賞品を贈呈します。完走された方全員に記録証(完走証)を発行いたします。

参加賞 木祖村特産品・スポーツグッズ・木祖村共通商品券など
参加資格 小学生以上の健康な方ならどなたでも参加できます。事前に健康診断を受けてください。

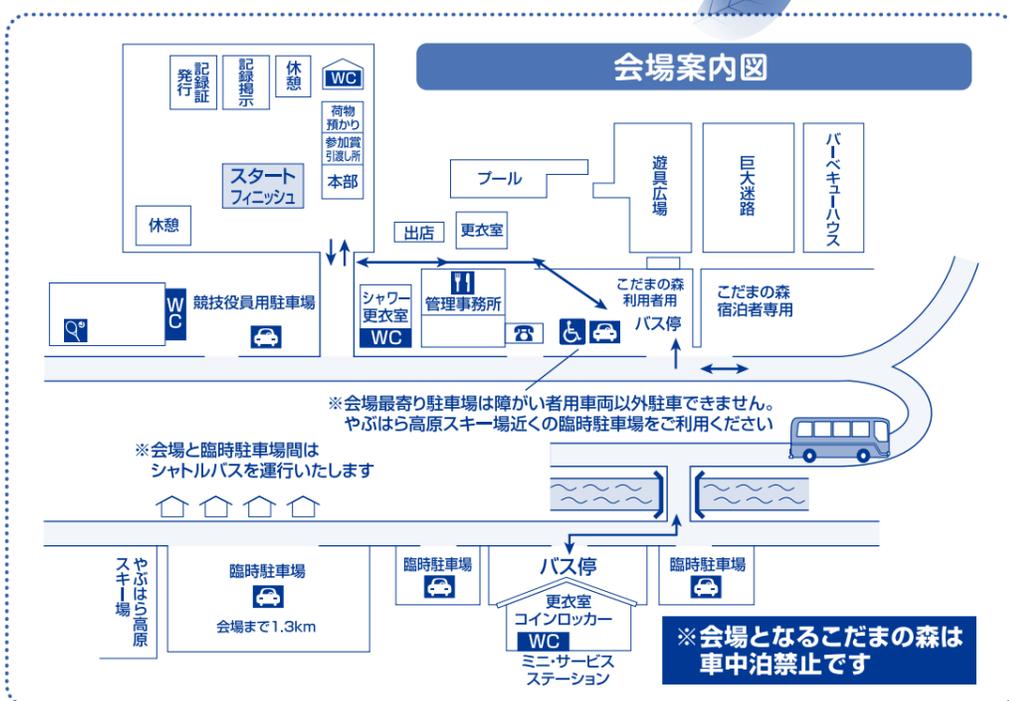
参加費 ハーフ **6,000円** / 10km **5,500円**
3km **3,500円** / 小・中・高校生 **1,500円**
3km(2人組) **4,500円** / 3km(3人組) **5,000円**

申込開始 郵便振替:2024年3月4日(月)
インターネット:2024年3月4日(月)

申込締切 郵便振替:2024年4月12日(金) ※消印有効
インターネット:2024年4月14日(日)

定 員 1,500名(先着順。定員になり次第、締め切ります。)

- 注意事項**
- ・日本陸連公認コースはハーフの部・10kmの部となります。
 - ・出場選手は各自の責任において健康管理をしてください。
 - ・主催者側で傷害保険に加入いたしますが、競技に係る事故等については、応急処置を除き、一切の責任を負いませんので十分に注意してください。
 - ・万が一の事故に備え、健康保険証を持参してください。
 - ・手荷物については、荷物預り所をご利用ください。盗難・紛失等の責任は負いません。また、荷物預り所をご利用の場合は、ゼッケンに付属の荷札を付けてください。
 - ・途中棄権された選手および関門を通過できなかった選手は収容車に乗車いただきます。
 - ・受付は実施しません。参加賞・ゼッケン等は事前に発送させていただきます。
 - ・会場となるこだまの森内は、車中泊禁止です。



熱中症に気をつけましょう!

熱中症とは、暑い環境で発生する障害の総称で、熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病があります。スポーツでおこりやすいものは、脱水による症状でめまい、吐き気などがみられる「熱疲労」と、体温上昇によって中枢機能に異常をきたす「熱射病」とされます。特に熱射病は、意識障害がおこり、死亡率が高い危険な障害です。湿度が高く、運動強度が強いほど熱の発生も多くなり、熱中症の危険性は高くなります。

熱中症予防には、こまめな水分補給を!

汗は体の熱を発散し、体温が上昇しすぎるのを防いでくれます。しかし、失われた水分を補わないと脱水症状につながります。また、汗からは水分と同時に塩分も失われます。日頃から、汗をかいた時にはこまめな水分補給を心掛けましょう! 同時に0.2%程度の塩分を含むスポーツドリンク等も補給しましょう!

参考文献:公益財団法人日本体育協会「熱中症予防ガイドブック」

お申し込みはお早めに!

先着 **1,500名** (締切日前であっても定員に達し次第、締め切ります。)

申込方法

Ⓐ 大会ホームページまたは Ⓑ 振替用紙でお申し込みいただけます。

Ⓐ 大会ホームページ

申込締切日 **2024年4月14日(日)**
<http://yabuhara-half.jp/>

パソコンまたは携帯から上記のURLにアクセスし、大会エントリーページの指示に従ってお申し込みください。支払方法は、お申し込みの際にお選びいただけます(クレジットカード、コンビニ、ATMなど)。
※エントリー手数料:4,000円まで220円(税込)、4,001円以上5.5%(税込)。※エントリーする際には、RUNNETへの会員登録(無料)が必要です。



▲エントリーはこちら

Ⓑ 振替用紙

申込締切日 **2024年4月12日(金)消印有効**

専用振替用紙(コピー不可)に必要な事項をご記入の上、参加料を添えて、ゆうちょ銀行または郵便局窓口でお申し込みください。確認用にコピーを大会まで保存されることをおすすめします。※払込手数料はお客様負担となります。

専用振替用紙が必要な方は、返信用封筒(切手貼付)を同封のうえ、やぶはら高原イベント実行委員会までご請求ください。切手料金は請求部数によって異なりますのでお問い合わせください。後日やぶはら高原イベント実行委員会から専用振替用紙をお送りします。

専用振替用紙
ご請求先

〒399-6201
長野県木曾郡木祖村敦原1191-1
やぶはら高原イベント実行委員会
TEL.0264-36-2766
(平日8:30~17:15 ※土日祝を除く)

2023年6月30日 (奥木曾湖)の気象状況

- ◆天候: 雨
- ◆気温: 18.0℃
- ◆湿度: 100%
- (いずれも午前9時00分現在)

※気温差が激しくなる場合があります。大会前から体調を整え、レースに臨んでください。

2023年 第36回 大会情報

ハーフ男子最高記録: 1時間15分46秒
10km男子最高記録: 38分35秒

ハーフ女子最高記録: 1時間34分28秒
10km女子最高記録: 44分25秒

3kmファミリー最高記録: 12分09秒
3kmペア最高記録: 10分54秒