

# 第4回 SUWA LAKE 100k ウルトマラソン & 16kウォーキング 最終のご案内

この度は上記大会にエントリーいただきありがとうございます。

下記が最終案内となりますのでご確認の上ご来場くださいますようお願いいたします。

時間	項目
5:50	100km 受付開始 ※受付終了は各種目スタート20分前
6:15	開会式(競技上ルール等説明) 各種目スタート15分前より競技上の注意事項を説明いたします。
6:30	80km 受付開始 ※受付終了は各種目スタート20分前 100km スタート
7:00	64km・48km・16kmウォーキング 受付開始 ※受付終了は各種目スタート20分前
7:30	80km スタート
8:30	64km・48km スタート
8:35	16kmウォーキング スタート
15:00	次周回タイムアップ

警報等の発令により大会が中止される場合は、当日の朝6時までに当HP・facebook等にて告知いたします。

■ 受付場所：諏訪湖湖畔公園(諏訪市・石彫公園)

■ ゼッケン番号：当HPのトップ画面よりご確認ください

**氏名・ゼッケン番号と出場種目をご確認**ください。

ゼッケン番号は当日受付の際に必要となりますので、別途お控えください。

受付にてゼッケン番号とお名前をスタッフにお伝えください。(スクリーンショットでも可能)

氏名・種目等を必ずご確認ください、誤りがございましたら恐れ入りますが大会事務局までご連絡ください。

※走らずに帰られる方へ（参加賞のみ受け取って帰られる方へ）

受付スタッフにその旨をお伝えいただき、ゼッケンに付いているチップを必ずご返却ください。

大会事務局:株式会社グッドスポーツ  
東京都大田区蒲田1-7-27タスコープラス1F  
TEL03-5480-4100(平日10時~16時)  
080-7499-4567(当日の緊急連絡先 朝5:00~)

グッドスポーツ  
Facebook  
QRコードです



## ■「必ず400ml以上の水量を携行できる容器を持参」してください

給水はコース上4か所(約4km毎)を予定、1か所で簡単な補給食を予定しています。  
(容器はスタート前に確認いたします。ボトルホルダーやバックパック等を使用し、不足分は各自で補ってください)

エコを推奨しておりますので、給水所に紙コップは設置しておりません。

給水ボトルやマイカップを携行して走行をお願いいたします。

タンクからマイボトルへの給水は各自で行っていただきますようお願いいたします。

## ■コース図

当HPにてご確認ください。

## ■会場設営物のご案内

会場内には、男女別更衣室、荷物預り(貴重品除く)、給水所(水・クエン酸・補給食)をご用意しております。

## ■会場へのアクセス

▼中央本線 上諏訪駅より徒歩8分程度



▼お車で越しの方へ

会場周辺に公園駐車場がございますが、収容台数が少ないためご利用いただけない場合もございます。

大会事務局:株式会社グッドスポーツ  
東京都大田区蒲田1-7-27タスコープラス1F  
TEL03-5480-4100(平日10時~16時)  
080-7499-4567(当日の緊急連絡先 朝5:00~)

グッドスポーツ  
Facebook  
QRコードです

