

第5回 SUWA LAKE 100k ウルトラマラソン & ウォーキング 最終のご案内

この度は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。

■開催日:2025年5月31日(土) 雨天決行

時間	項目
5:20	100km 受付開始 ※受付終了は各種目スタート15分前
6:00	100km スタート
6:30	80km/64km 受付開始
7:30	80km/64km スタート 48km、ウォーキング 受付開始 ※受付終了は各種目スタート15分前
8:30	48km スタート
8:35	32km・16kmウォーキング スタート
15:30	次周回タイムアップ(会場エリア閉門は15:35となります)

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。

警報等の発令により大会が中止される場合は、当日の朝4時までに当HPとfacebook等にて告知いたします。
開催が困難と予想される場合には前日に発表・掲載する場合があります。

■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。

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。

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)

※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。**(ご返却が無い時はチップ代4,400円をご請求させていただきますので、ご了承ください)

■「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、スタート会場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ご使用いただき、不足分は各自でご準備ください。)
- ・ 環境への配慮から、給水所には紙コップの設置をしておりません。
- ・ 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。
- ・ タンク等からの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



■お車でお越しの方へ

専用駐車場をご予約済みの方には、別途ご登録のメールアドレス宛にご案内をお送りしております。ご確認ください。

■ 関門のご案内

種目	周回数	制限時間
100km	4km + 6周	11時間注2)
80km	5周	10時間注2)
64km	4周	9時間注2)
48km	3周	8時間
32km ウォーク	2周	6時間
16km ウォーク	1周	4時間

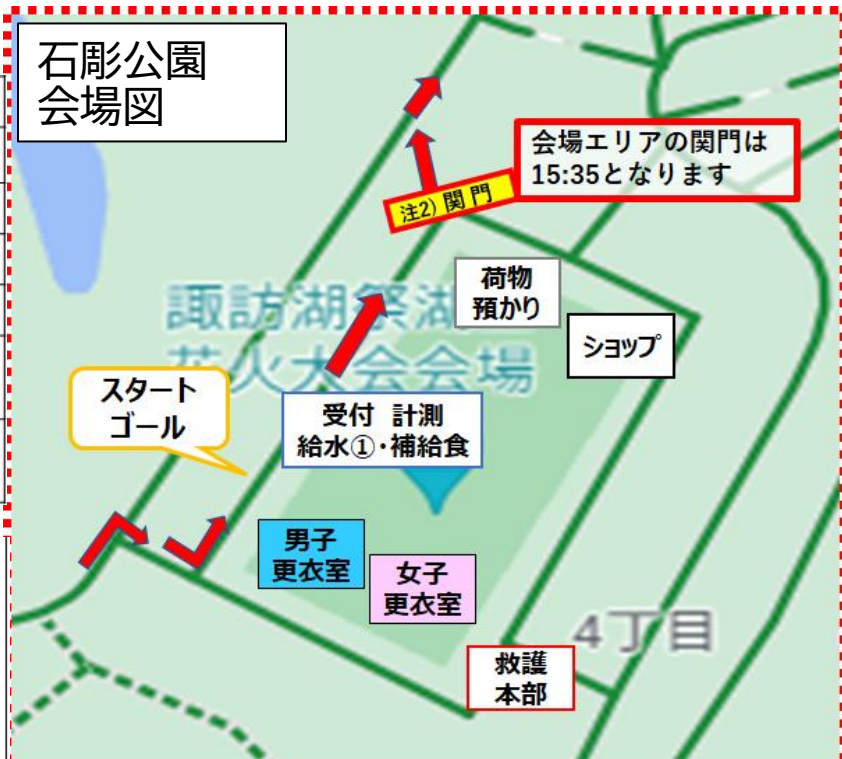
注1) 制限時間を超えて次周回に入ることはいけません。

注2) 次周回タイムアップは15:30となります。100km・80km・64kmは15:35までに会場エリアの関門を超えない場合は途中リタイヤとなります。

注3) 以下の関門までに通過できない場合、スタッフの指示に従い収用車にご乗車頂きますので予めご了承ください。

第2関門・第3給水所 16:30(8km付近)
第3関門・第4給水所 17:00(12km付近)

石彫公園 会場図



完走証は、ゴール後すぐにお渡しますので計測テントまでお越しください。途中リタイヤの場合、走破距離までの記録証をお渡しいたします。各ラップはweb配信しておりますので各自ご確認ください。

コースマップ
1周16km



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(当日のみ・緊急連絡先 朝4:30~)

グッドスポーツ
Facebook
QRコードです

