

# 軽井沢ハーフマラソン2023

第38回ロードレースin軽井沢

## 参加のご案内

この度はお申し込みいただき、誠にありがとうございます。  
本書をよくお読みのうえ、くれぐれも体調に気を付けて、  
大会当日はベストコンディションでご参加ください。

日程 | **5月14日(日) ハーフの部 9:00スタート/ファミリーペアの部 9:15スタート**

種目 | **ハーフマラソン(21.0975km) 一般男子・一般女子**  
**ファミリーペア(2.1km) 20歳以上の保護者と小学生**

定員 | **ハーフの部 5,500人/ファミリーペアの部 250組500人**  
会場 | **軽井沢プリンスホテルスキー場駐車場(スタート・フィニッシュ)**

主催 | 軽井沢町/軽井沢観光協会/若葉まつり実行委員会/信濃毎日新聞社

主管 | 佐久陸上競技協会

GUEST

プロランニングコーチ

きんてつひこ

**金哲彦さん**



1964年福岡県生まれ。早稲田大学時代、箱根駅伝の5区で新記録を樹立、早稲田の箱根2連覇に貢献した。東京国際マラソン3位など選手として活躍後、1992年に小出義雄監督率いる同クラブのコーチとなり有森裕子など、数々のオリンピック選手を指導した。現在は、全国各地のマラソン大会にゲスト参加するなどランニングの普及活動を行なっている。

GUEST

ゲストランナー

にしたに あやこ

**西谷綾子さん**



1986年鳥取県生まれ。モデルの仕事でランニングと出会い、2010年に初フルマラソンを完走後、2016年東京マラソンにて3時間1分32秒という自己ベストを記録し、芸能人屈指の俊足ランナー。ケガをしないランニングライフを推奨した講習会や、睡眠改善インストラクターの資格を生かし、全国各地で講演会も行っている。他、テレビ、ラジオ、雑誌などでも活動中。

GUEST

ゲストランナー

おかべ てつや

**岡部哲也さん**



1965年北海道生まれ。1988年FISワールドカップアップダール大会2位は日本人初の表彰台となる。カルガリー、アルペールビル、リレハンメル冬季五輪の3大会に連続出場。選手引退後は軽井沢プリンスホテルスキー場にスキースクールを開校。『RITMO Snow Academy』、『AMICI Adventure Karuizawa』など四季を通じて軽井沢の自然を満喫できるアクティビティを運営している。

GUEST

大会サポーター

**がんばれゆうすけさん**



1984年栃木県生まれ。東洋大学駅伝部出身(第81・83回箱根駅伝メンバー)。ASICSランニングナビゲータ、JAAF日本陸連ジュニアコーチの資格を持ち、2021年から国家資格柔道整復師取得に向けて国家試験に挑戦。自己ベストはフルマラソン2時間25分09秒、ハーフマラソン1時間4分59秒。

2023年4月20日現在

軽井沢を120%満喫♪ 『特典サービスガイド』

軽井沢ハーフマラソンにご出場の皆様のために、軽井沢町内のお店で特典をご用意！右記QRコードよりご覧ください。

最新情報はこちらをご覧ください。▼

大会公式ホームページ

[karuizawa-marathon.com](http://karuizawa-marathon.com)

軽井沢町内の交通情報など

FM軽井沢(77.5MHz)

大会公式Twitter

@karuizawa\_hm

大会公式Facebook

軽井沢ハーフマラソン



### ご協力をお願いします。

- ① 会場周辺は混雑が予想されますので、できるだけ公共交通機関をご利用の上、会場へお越しください。
- ② 前日・当日の受付はございません。7:00~8:00を目途に十分余裕を持って会場へお越しください。
- ③ お車でお越しの方は軽井沢町内の有料駐車場をご利用ください。詳細は「交通のご案内(P6-7)」をご確認ください。  
参加者用無料駐車場はございません。
- ④ 軽井沢町内にご宿泊の方は、会場までの送迎サービスを行う宿泊施設もございます。それぞれのご宿泊先にご確認ください。
- ⑤ 大会前日・当日は、軽井沢プリンスホテルスキー場駐車場(スタート・フィニッシュ会場)には駐車できません。

お問い合わせ

軽井沢ハーフマラソン大会事務局 TEL.026-236-3371 (平日9:30~17:00※土・日・祝日を除く)  
〒380-8546 長野県長野市南県町657 信濃毎日新聞社事務局RUNプロモーション室内 FAX.026-236-3370  
E-mail : karuizawa@shinmai.co.jp 大会HP : karuizawa-marathon.com

# 大会前にお送りするもの

※事前送付物は4月20日(木)より順次発送します。  
5月8日(月)になってもお手元に届かないようでしたら、大会事務局までお問い合わせください。

## 事前送付物のご確認

- ①アスリートビブス (ゼッケン) ..... 1枚
- ②計測チップ (ランナースチップ) ..... 1枚
- ③チップ返却封筒..... 1枚
- ④手荷物預け袋 ..... 1枚
- ⑤手荷物シール ..... 1枚
- ⑥参加賞Tシャツ ..... 1枚
- ⑦協賛社チラシ ..... 各種

## 当日必ずお持ちください。

- ①アスリートビブス ※胸につけてください。



ハーフの部：男子(青)



ハーフの部：女子(ピンク)



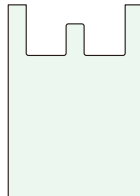
ファミリーの部(白)  
※親・子人数分

- ②計測チップ (ランナースチップ)



※靴ひもに装着してください。

- ④手荷物預け袋



- ⑤手荷物シール



- ⑥参加賞Tシャツ



当日着て走っていただけるととても嬉しいです♪

- 万が一、上記のいずれかが封入されていない場合は、軽井沢ハーフマラソン大会事務局に【メールkaruizawa@shinmai.co.jp】または【電話 026-236-3371 (平日9:30~17:00)】でお問い合わせください。
- ファミリーペアの部参加者には、「Tシャツ」「アスリートビブス」のみ人数分同封しております。
- ご欠場の場合は「計測チップ返却封筒」にて必ず計測チップをご返却ください。ご返却されない場合は後日実費請求いたします。

# 大会参加にあたって

- 軽井沢町の美しい景観を損なう行為(立ち小便・ゴミのポイ捨て等)はくれぐれも謹んでください。また交通ルール・マナーも遵守してください(路上駐車厳禁)。
- 仮装や競技に必要なでない携行物は自粛してください。審判員・スタッフに指摘された場合は、速やかにその指示に従ってください。

## 参加者義務・注意事項

- ① 災害、事件・事故、疫病等により、主催者の責に因らない事由によって大会を中止・縮小することになった場合、中止・縮小を決定した時点までに生じた費用等を勘案し、対応策を検討します。
- ② お申し込み後の変更はできません。また、参加者の自己都合による不参加についての参加料の返金はしません。
- ③ ハーフマラソン参加者は必ず2時間35分以内、またファミリーペア参加者は20分で完走できる走力を持っていないとなりません。大会出場が決定したら十分なトレーニングを積んでください。
- ④ 参加者は各自、事前に医師による健康診断を受け、自己の責任において健康状態を確認しておいてください。
- ⑤ 審判員がレース続行不可能と判断した参加者、また、他の参加者への妨害(背走、変則走など)になると判断した場合は、走行を中止させることがあります。
- ⑥ 個人的わがままは、大会運営に支障をきたしますので関門制限時間は遵守してください。また、関門・収容についての異議申し立ては一切認めません。
- ⑦ 競技中の事故については主催者で応急措置は行いますが、それ以外の責任は一切負いません。(なお、参加者全員がスポーツ傷害保険に加入しますが、内科疾患などによる入院などについて保険は適用されません。)
- ⑧ 大会当日は健康保険証を必ず携帯してください。
- ⑨ 代理出走は一切認めません。仮に代理出走が発覚した場合は出走を取り消します。また、代理出走者は保険適用の対象外となります。
- ⑩ 参加者は競技中に撮影された写真が、大会パンフレットなどの印刷物や大会公式ホームページに使用されることを事前に承知し、肖像権については主催者に一任しなければなりません。また、参加者名簿および競技結果の新聞、プログラム等への掲載も同様に主催者に一任することになります。
- ⑪ 主催者は個人情報の重要性を認識し、個人情報保護に関する法律・関連法令等を厳守し、主催者の個人情報保護方針に基づいてこれを取り扱います。お預かりする個人情報は大会参加者へのサービス向上を目的とし、各種参加者案内、記録通知、次回大会の案内、大会協賛・協力・関係各団体からのサービス提供、記録発表(ランキング等)に利用します。また、競技運営目的以外に、新型コロナウイルス感染防止対策を目的として、個人情報を取得させていただくことがあります。これらの個人情報は、行政機関から要請があった場合に限り、適切な方法で提出することがありますのでご同意ください。
- ⑫ 参加者は大会会場(コース上を含む)に企業名・商品名などを意味する図案及び商標など広告的なものを身につけたり、表示することはできません。
- ⑬ 仮装や競技に必要なでない携行物は自粛してください。また、当日、審判員に指摘された場合は速やかにその指示に従ってください。
- ⑭ 給水ポイントは主催者で用意します。
- ⑮ 貴重品以外の手荷物はスタート会場内の手荷物預り所へお預けください。貴重品は各自の責任で管理してください。盗難・紛失などの責任は主催者および関係団体では負いません。
- ⑯ 「アスリートビブス」は4月20日(木)より順次発送いたします。前日・当日の受付はありませんので、各自が7:00~8:00を目途に、十分に余裕を持って会場にお越しください。
- ⑰ 事前郵送のアスリートビブス、計測チップは大会当日必ず持参し、正しく装着してください。なお、アスリートビブス、計測チップを紛失または忘れてしまった場合は有料(1,000円)で再発行いたします。
- ⑱ 大会が定める新型コロナウイルス感染防止対策を遵守してください。遵守されない場合、参加をお断りすることがあります。その場合、参加料の返金はいたしません。

# スタートまで

7:00~ 手荷物預かり  
8:10

8:10~ 開会式 (ステージ)

8:35~ ハーフの部  
スタートブロックへ整列

9:00  
ハーフの部 スタート

9:05~ ファミリーペアの部  
スタートブロックへ整列

9:15  
ファミリーペアの部 スタート

## ハーフの部スタートブロック表 (アスリートビブス順)

ブロック	男子	女子
A	1001~1750	1802~1881
B	2001~2670	2701~2860
C	3001~3590	3701~3940
D	4001~4500	4601~4930
E	5001~5501	5601~5930
F	6001~6500	6601~6930
G	7001~7507	7701~7730

## 選手受付

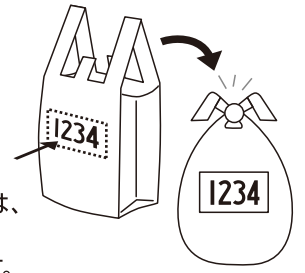
- 大会当日の受付はございません。アスリートビブスと計測チップを忘れずにお持ちいただき、アスリートビブスは胸に、計測チップは靴ひもに、外れないように装着してください。なお、当日、アスリートビブス、計測チップを紛失、忘れた場合は総合案内テント内の「受付ヘルプデスク」にて有料(1,000円)で再発行いたします。

## 更衣室

- 男女とも更衣室を設けます。詳細は下記の会場案内図をご覧ください。
- テント内は土足禁止です。シューズを入れるための袋をお持ちいただき、ご使用ください。

## 手荷物預け

- 預け時間/7:00~8:10 ○受け取り時間/9:30~12:00
- 手荷物は必ず同封の「手荷物預け袋」に一つにまとめ、雨天の場合に備え、しっかりと口を結んでください。
- 同封の「手荷物シール」を「手荷物預け袋」の中心の目立つところにしっかりと貼り付けてください。
- 「手荷物預け袋」および「手荷物シール」を貼っていない荷物は、お預かりできません。
- 「手荷物シール」はスタートブロックごとに色分けされています。手荷物はシールと同じ色の手荷物置き場にお預けください。
- 一度お預けになった手荷物は、レース終了後までご返却できません。
- 手荷物の受け取りの際にはアスリートビブスの提示が必要となります。  
※アスリートビブスと「手荷物シール」の番号が一致しているか事前にご確認ください。
- 手荷物の少量化にご協力ください。
- 貴重品はお預かりできません(P2.参加者義務・注意事項⑯をご確認ください)。



※袋の中心に手荷物シールを貼り付けてください。

## スタートブロックへの整列 ハーフの部/8:35~ ファミリーペアの部/9:05~

- ハーフの部はアスリートビブスに記載された「A~G」のスタートブロックに整列してください(左表参照)。
- ファミリーペアの部は、ハーフの部スタート後の9:05頃からアスリートビブスの順に整列してください。
- スムーズな競技スタートにご協力をお願いいたします。

## 会場案内図 (予定)



## レース中について

### コース

- コース上は交通規制が行われますが、一部のコースで車と対面通行となる場所があります。また、大会車両が随行しますので十分にご注意ください。
- コースの一部に未舗装路(16.5km地点/約300m)があります。予めご了承ください。
- 距離表示は1kmごと、及び中間点を表示します。
- 緊急時には、コース内を救護車両等が走行する場合がありますので十分にご注意ください。

### トイレ

- トイレはスタート・フィニッシュ会場およびコース上各所に設置し、看板による表示があります。(公衆トイレまたは仮設トイレ)
- 立ち小便是厳禁です。**  
**遵守していただけない場合は失格となる場合があります。**

### 給水

- コース上に5ヶ所の給水所(水・スポーツドリンク)を設けます。  
①4.0km ②7.4km ③11.2km ④16.8km ⑤19.9km

### 救護所

- 救護所はスタート・フィニッシュ会場・コース上に設けます。また、最後尾に救護車1台が随行します。
- コース上に「ランナーサポートテント」を3ヶ所・救護所2ヶ所設けます(予定)。
- 体調が悪い場合は無理をせず出場を辞退してください。レース中も体調に異常を感じたら勇気をもって棄権するよう心掛けてください。

### 収容関門

- 下記の4地点で関門閉鎖を行います。関門閉鎖後は競技を続けることができません。  
① 5.0km 閉鎖時刻 9:45 (スタートから45分)  
② 11.3km 閉鎖時刻 10:25 (スタートから1時間25分)  
③ 16.9km 閉鎖時刻 11:05 (スタートから2時間05分)  
④ 19.2km 閉鎖時刻 11:20 (スタートから2時間20分)
- 関門閉鎖時刻を過ぎて各関門に到着した走者及び、審判員により閉鎖時刻までに関門通過できないと判断された走者は、アスリートビブスと計測チップを取り外し、競技を中止して審判員の指示に従ってください。
- 収容関門でリタイアした場合は、収容バスにお乗りください。

## フィニッシュ後の流れ



## フィニッシュしてから

### フィニッシュ

### フィニッシャータオルお渡し (ハーフの部) (ファミリーペアの部小学生には完走メダル)

### ドリンクお渡し

### 計測チップの返却

※計測チップを返却されない場合はレース後実費請求いたします。

### 手荷物受け取り

※受け取りの際は、アスリートビブスをご提示ください。

### 表彰式 (ステージ)

ファミリーペアの部 (1~6位) 10:00頃~  
ハーフの部 (男女別1~6位) 11:00頃~  
※ハーフの部年代別の賞状・記念品は後日郵送いたします。

### 会場内イベント終了 13:00

## 記録計測・完走記録証について

### 記録計測

- 記録計測には事前にお送りする計測チップを使用しますので、アスリートビブスと一緒に忘れずにお持ちください。
- 計測チップは必ず靴ひもに装着してください。
- 計測チップはフィニッシュ後に回収します。リタイアした場合は収容関門でご返却ください。
- 出走されない方は同封の「計測チップ返却封筒」にて計測チップをご返却ください。
- 計測チップを返却されない、または紛失された場合はレース後実費請求いたします。

### 完走記録証

- ハーフマラソンの部、ファミリーペアの部ともに、スマートフォンやパソコンで閲覧できる「ウェブ記録証」を発行します。

# コースマップ



## 収容関門

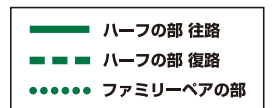
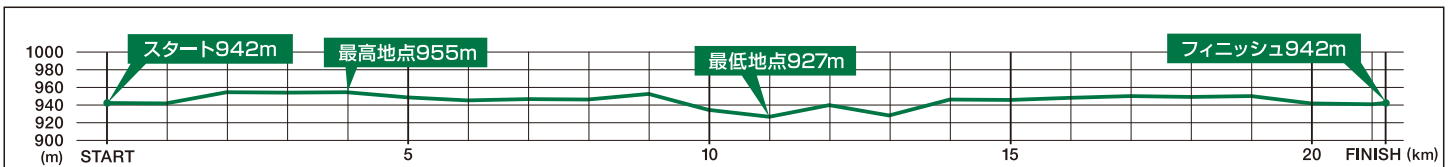
地点	閉鎖時間	スタートから
🕒 <sub>1</sub>	9:45	45分
🕒 <sub>2</sub>	10:25	1時間25分
🕒 <sub>3</sub>	11:05	2時間05分
🕒 <sub>4</sub>	11:20	2時間20分

## 給水所(水・スポーツドリンク)

地点	地点
📄 <sub>1</sub> 4.0km	📄 <sub>4</sub> 16.8km
📄 <sub>2</sub> 7.4km	📄 <sub>5</sub> 19.9km
📄 <sub>3</sub> 11.2km	※5は復路のみ

※収容関門、給水所は地点が変更になる場合があります。

## 高低図



## 交通のご案内 軽井沢町内の交通情報などは、「FM軽井沢 77.5MHz」をお聞きください。

### ご協力をお願いします。

- ①会場周辺は混雑が予想されますので、できるだけ公共交通機関をご利用の上、会場へお越してください。
- ②前日・当日の受付はございません。**7:00~8:00**を目途に十分余裕を持って会場へお越してください。
- ③お車でお越しの方は軽井沢町内の有料駐車場をご利用ください。参加者用無料駐車場はございません。
- ④軽井沢町内にご宿泊の方は、会場までの送迎サービスを行う宿泊施設もございます。  
それぞれのご宿泊先にご確認ください。
- ⑤大会当日は、軽井沢プリンスホテルスキー場駐車場（スタート・フィニッシュ会場）には駐車できません。

### 【電車の方（北陸新幹線・しなの鉄道）】 軽井沢駅（南口）よりスタート・フィニッシュ会場まで徒歩8分。

#### 北陸新幹線 時刻表

##### 会場へ

上り							下り				
列車名	金沢発	富山発	長野発	上田発	佐久平発	軽井沢着	列車名	東京発	大宮発	高崎発	軽井沢着
あさま604号	—	—	6:45	6:57	7:08	7:16	はくたか551号	6:28	6:53	7:17	7:32
かがやき500号	6:03	6:22	7:08(着)	—	—	—	★あさま651号	6:44	7:09	7:31	7:46
あさま606号	—	—	7:13	7:25	7:35	7:44	あさま601号	6:52	7:17	7:45	8:06
あさま608号	—	—	7:23	7:35	7:45	7:54	★臨時列車				
はくたか552号	6:16	6:40	7:45	7:58	8:08	8:16					

##### 帰り

上り					下り						
列車名	軽井沢発	高崎着	大宮着	東京着	列車名	軽井沢発	佐久平着	上田着	長野着	富山着	金沢着
はくたか558号	11:34	11:48	12:11	12:36	はくたか559号	11:37	—	11:51	12:04	13:13	13:36
あさま614号	12:00	12:19	12:47	13:12	あさま609号	12:16	12:24	12:34	12:46	—	—
あさま616号	13:00	13:15	13:47	14:12	あさま611号	13:21	13:29	13:38	13:51	—	—
あさま618号	13:57	14:15	14:47	15:12	あさま613号	14:16	14:24	14:34	14:46	—	—
★あさま642号	14:35	14:51	15:15	15:40	あさま615号	15:21	15:29	15:39	15:51	—	—
あさま620号	15:00	15:15	15:47	16:12							

★臨時列車 ※2023年3月改正のダイヤです。変更になる場合もございます。

#### しなの鉄道 時刻表

##### 会場へ

小諸発	信濃追分発	中軽井沢発	軽井沢着
5:46	6:02	6:06	6:11
6:28	6:43	6:47	6:53
★7:01	7:16	7:20	7:26
7:31	7:47	7:51	7:56

★臨時列車

##### 帰り

軽井沢発	中軽井沢発	信濃追分発	小諸着
10:50	10:54	10:58	11:13
11:30	11:34	11:38	11:53
12:10	12:14	12:18	12:33
13:00	13:04	13:08	13:23
13:40	13:44	13:48	14:03
14:30	14:34	14:38	14:54

パーク&ライドをご利用ください。

※2023年3月改正のダイヤです。  
変更になる場合もございます。

### 【お車の方】 上信越自動車道 碓氷軽井沢I.Cから13km。

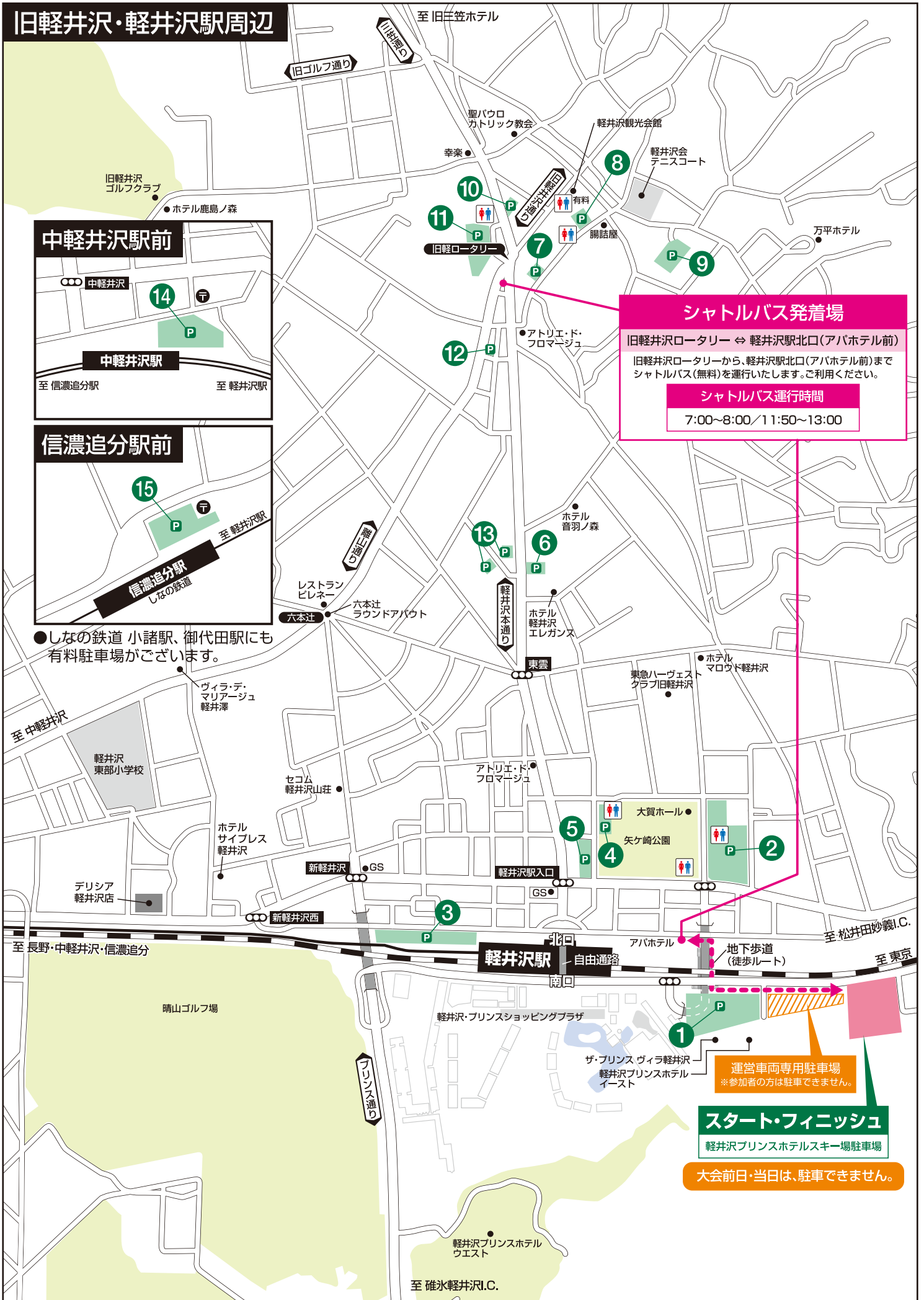
### 有料駐車場のご案内

※満車になり次第終了となります。  
※営業時間は各駐車場で異なります。

No.	駐車場名	台数	会場までの距離(km)	No.	駐車場名	台数	会場までの距離(km)
1	軽井沢・プリンスショッピングプラザ イースト	639	0.3	9	旧軽井沢森裏駐車場	55	3.1
2	新軽井沢駐車場	226	0.8	10	旧軽井沢駐車場	50	2.9
3	軽井沢駅北口西側駐車場	220	1.4	11	町宮旧軽井沢駐車場	412	2.9
4	矢ヶ崎公園駐車場	70	0.9	12	石橋有料駐車場	60	2.8
5	草軽交通駐車場	50	0.9	13	AMARI	128	2.0
6	珈琲黒庚	40	2.0	14	中軽井沢駅前駐車場	73	※1
7	パーキングざわ	35	2.9	15	信濃追分駅前駐車場	44	※2
8	軽井沢町振興公社旧軽井沢駐車場	50	3.0				

※1.しなの鉄道 中軽井沢駅から軽井沢駅(1駅)まで4分。※2.しなの鉄道 信濃追分駅から軽井沢駅(2駅)まで9分。※しなの鉄道 小諸駅、御代田駅にも有料駐車場がございます。

# 旧軽井沢・軽井沢駅周辺



**シャトルバス発着場**  
 旧軽井沢ロータリー ⇄ 軽井沢駅北口(アバホテル前)  
 旧軽井沢ロータリーから、軽井沢駅北口(アバホテル前)までシャトルバス(無料)を運行いたします。ご利用ください。

**シャトルバス運行時間**  
 7:00~8:00 / 11:50~13:00

**中軽井沢駅前**  
 中軽井沢  
 中軽井沢駅  
 至 信濃追分駅 至 軽井沢駅

**信濃追分駅前**  
 信濃追分駅  
 至 軽井沢駅  
 しなの鉄道

●しなの鉄道 小諸駅、御代田駅にも有料駐車場がございます。

**運営車両専用駐車場**  
 ※参加者の方は駐車できません。

**スタート・フィニッシュ**  
 軽井沢プリンスホテルスキー場駐車場

大会前日・当日は、駐車できません。

## 過去3年間の気象状況

開催年月日	気象状況			
	天候	気温	湿度	
2019. 5.19	スタート時 9:00 フィニッシュ時 12:00	曇り 晴れ	14.0℃ 17.1℃	86% 75%
2018. 5.20	スタート時 9:00 フィニッシュ時 12:00	曇り 晴れ	6.8℃ 13.2℃	68% 54%
2017. 5.21	スタート時 9:00 フィニッシュ時 12:00	晴れ 晴れ	21.2℃ 26.8℃	60% 44%

## 前回大会の記録 (2019.5.19開催)

### ハーフの部：総合男子

順位	氏名	所属・都道府県名 (長野県は市町村名)	タイム
1	高梨 良介	トーハツ(株) 駒ヶ根市	1:08:03
2	三野 貴史	千葉県	1:09:15
3	小田 俊平	東京都	1:10:04
4	伊藤 正樹	東京都	1:10:32
5	須崎 裕也	川崎市役所 神奈川県	1:12:09
6	樋口 正晃	上伊那郡陸協 宮田村	1:12:23

### ハーフの部：総合女子

順位	氏名	所属・都道府県名 (長野県は市町村名)	タイム
1	木下 裕美子	東京陸協 東京都	1:18:01
2	小田切 亜希	竹村製作所 長野県	1:18:12
3	浅田 志帆	八十二証券 上田市	1:25:04
4	高橋 三紗子	須坂市	1:28:19
5	加納 佐知子	岐阜県	1:29:23
6	伊藤 千恵	柏市役所 千葉県	1:30:16

### ファミリーペアの部

順位	氏名	所属・都道府県名 (長野県は市町村名)	タイム
1	小山 祐太 土赤 仁義	腰越JSC 東御市	0:07:05
2	牧内 祥広 児玉 大河	腰越JSC 上田市	0:07:15
3	相蘇 紀玄 耀介	群馬県	0:07:21
4	竹内 志暢 中村 羽来	腰越JSC 立科町	0:07:24
5	中澤 史郎 侑己	安曇野市	0:07:34
6	高木 信隆 黒沢 燦	腰越JSC 上田市	0:07:40

## メディカルランナー(ボランティア) 登録のお願い

医療関係者の皆様へ…レース中、不測の事態に遭遇した際、救助活動等にご協力お願い致します。

約6,000名の市民ランナーが出場する今大会の医療救護体制の充実のために、メディカルランナー(ボランティア)へのご登録をお願い致します。

詳細は、大会公式サイト [karuizawa-marathon.com](http://karuizawa-marathon.com) をご覧ください。ご登録期限:5月2日(火)17:00まで



## アンケートご協力をお願い

次回大会をより良くするために、レース終了後、アンケートへのご協力をお願いいたします。

期間:5月15日(月)~6月9日(金) 18:00締切

大会HP ([karuizawa-marathon.com](http://karuizawa-marathon.com)) トップページより

