

TOGA TENKU TRAIL RUN

とが
ようこそ、利賀のおもてなしへ

TOGA 天空
トレイルラン

2014.6.14.sat.

Long course 31.1km

Middle course 21.4km

Short course 7.4km

&

選手・住民との交流会

2014.6.15.sun.

利賀を楽しむオプションツアー

富山県南砺市利賀村 利賀国際キャンプ場

集落の大部分を山に覆われる富山県南砺市の利賀地域は、冬こそ深い雪で閉ざされますが、雪解けとともに緑豊かな自然が顔を出し、山菜が芽吹きます。

その雪解けの季節、利賀村でトレイルランニングレースと田舎体験をミックスしたTOGA天空トレイルランを開催します。

心行くまで、天空の集落での滞在をお楽しみください。

選手やご家族との交流が、私たちの元気の源になります。

<http://togatenkutrail.com>

1981年8月19日長野県飯山市出身。陸上の名門・佐久長聖高校、東海大学で中長距離選手として活躍。高校2年時に全国高校駅伝、大学4年時に大学3大駅伝(出雲駅伝・全日本駅伝・箱根駅伝)に出場。実業団ランナーとして活動し27歳の時に現役を引退。その後スノーシューイングレースの国内大会優勝を経て、トレイルランレースに参戦。主な戦績は2009年斑尾フォレストトレイル50K3位、X-TERRAトレイルラン 2位、八海山登山マラソン優勝、2010年第2回ハセツネ30K7位、たかやしろトレイルランニングレース優勝、OSJ志賀高原50K3位、2012年富士登山競争(5合目コース)優勝、戸隠マウンテントレイルレース3位、マウンテントレイルin野沢温泉4位、2013年高社登山マラソン(12k)2位。チーム サロモン/Inside out ski club所属

2004 箱根駅伝7区/区間優勝

2004 出雲駅伝5区/区間新記録

2009 ワールドスノーシューインビテーション日本代表

Navigator 小出徹



主催 TOGA天空トレイル大会実行委員会 共催 北日本新聞・利賀地域自治振興会



ようこそ、利賀のおもてなしへ

富山県南砺市利賀地域は、65歳以上の高齢化率が40%を超え、少子高齢化が急速に進む限界集落です。スーパーもコンビニもなく、また交通の便も悪く、決して便利な地域ではありません。しかし、東京都武蔵野市との姉妹都市提携（現在は南砺市と友好都市提携）や、1982年の第1回世界演劇祭「利賀フェスティバル」の開催をきっかけとしたギリシャ・デルフィ市との交流、さらには、そばの原産地であるネパール・ツクチェ村など、多くの都市との交流から育まれたおもてなしの心が元来あります。

TOGA天空トレイルランは、都市部に住む人たちが恋しがる田舎風情や人のもてなし、温もりを大切にしたい大会を目指しています。

心行くまで、天空の集落での滞在をお楽しみください。

旧スノーパレースキー場山頂から眺めた景色（ロングコース）

■開催要項

開催日 **6月14日(土) レース・交流会**
6月15日(日) オプショナルツアー

開催場所 富山県南砺市利賀村上百瀬49 利賀国際キャンプ場

距離・募集定員・参加資格・参加費

ロングコースの部	31.1km (200名) 高校生以上	6,000円
ミドルコースの部	21.4km (200名) 中学生以上	6,000円
ショートコースの部	7.4km (200名) 小学校4年生以上	5,000円

※ショートコースの部に小学生が参加する場合は、なるべく保護者とご一緒にご参加ください。小学生4,000円。
※参加費には傷害保険、記念品（初午のわら細工のミニチュア、温泉入浴割引券など）の費用が含まれています。
※申込受付後の参加費は原則として返還いたしません。

表彰 各コース男女1～3位。ショートコースに限り小学生男女1～3位も表彰。
※入賞者には表彰状と副賞を、完走者（制限時間内）にはゴール後に完走証をお渡しします。

制限時間 **ロングコースの部** 8時間（スタート9時／ゴール開門17時）
ミドルコースの部 6時間（スタート9時30分／ゴール開門15時30分）
ショートコースの部 2時間（スタート12時／ゴール開門14時）
※途中、瞑想の郷に開門を設けます。ロングの部（24.1km地点）はスタートから5時間30分後の14時30分、ミドルの部（14.4km地点）はスタートから3時間30分後の13時が途中開門です。

主催 TOGA天空トレイル大会実行委員会
共催 北日本新聞社・利賀地域自治振興会
協賛 北陸コカコーラボトリング(株)・スポーツショップ ランナー
後援 富山県・富山県観光連盟・南砺市・南砺市観光協会・北日本放送(株)・富山テレビ放送(株)・(株)チューリップテレビ・となみ衛星通信テレビ(株)・富山エフエム放送(株)
協力 利賀地域区長会・利賀地域審議会・利賀村建設業協会・利賀ふるさと財団・南砺市商工会利賀村支部・利賀地域体育協会・利賀村民宿組合・富山県西部森林組合利賀支所・となみ野農業協同組合利賀支店・百瀬川生産森林組合・富山県文化振興財団利賀芸術公園・南砺警察署・砺波地域消防組合南砺消防署・南砺市消防団利賀方面団・利賀公民館・利賀スキークラブ・利賀スポーツクラブ・NPO法人利賀飛翔の会・NPO法人利賀山川まもる・利賀村老人クラブ連合会・利賀村青年団・利賀婦人会・利賀赤十字奉仕団・男女共同参画推進員南砺市連絡会利賀支部・利賀ゼミほか

■スケジュール

6月14日(土)

時間	進行
7:00～8:30	受付(ミドルコースは9時まで受付)
8:00	開会式、コース説明会(ガイダンス) ※レースについての注意事項等説明
9:00	ロングコースの部スタート
9:30	ミドルコースの部スタート
10:00～11:30	ショートコース受付
12:00	ショートコースの部スタート
19:00	交流会(グルメ館)

6月15日(日)

時間	進行
8:00	オプショナルツアー

※参加費は各2,000円です。このオプショナルツアーもTOGA天空トレイルランの重要なおもてなし、そして交流のひとつとして準備しています。利賀には時間をつぶせる場所がないので、ぜひご参加ください。

【レースについて】

- ◎コースにはカテゴリーによって1～5カ所のエイドステーションを設けます。6月が旬の山菜、そうめん、利賀そば、舞茸汁などを提供する予定です。マイカップ、マイ箸またはマイフォークをご持参のうえ、ゴミの減量化にご協力ください。
- ◎ショートコースの参加者にはゴール後にイワナのつかみどりが体験できる引換券を進呈。観戦者の方はレース中であっても別料金でお楽しみいただけます。
- ◎全選手にゴール後、6月が旬の「朴葉めし」を進呈します。
- ◎レース観戦できる応援バスを運行する予定です。
- ◎大会前日と大会の翌日、東京・大阪・名古屋発着の往復直行バスを運行する予定です。また、大会当日と翌日は富山駅前発着の往復バスを運行する予定です（富山空港経由）。

【交流会について】

交流会には大会スタッフも参加します。ぜひ、利賀村のおもてなしをご堪能ください。手打ちそばをはじめ、山菜、イワナ、五平餅など、利賀ならではの味覚をお楽しみください。また、利賀地域内で栽培・加工・生産されている特産品も販売します。お土産にどうぞ。会場では、古くから利賀地域に伝わる民謡「麦屋節」など郷土芸能を披露します。

オプショナルツアー

金剛堂山ツアー	瞑想の郷でのヨガ体験	そば打ち体験	イワナ釣り体験	山菜採りツアー
				
砺山登山口(標高778m)から金剛堂山の前金剛(標高1,638m)を目指します。距離片道約5km。	ネパールのツクチェ村の友好のシンボルとして1991年にオープンした瞑想の郷で、心身ともにリフレッシュ。	利賀といえば、そば。自分で打って食べる楽しさを体験できます。	利賀の自然が育てたイワナを釣って食べてみてください。	利賀といえば、富山でも有名な山菜の宝庫。ベテランがご指導します。

■エントリー

【受付期間】 **1月25日(土)～3月16日(日)**

※入金確認後申込受付が完了します(定員になり次第締切)。
締切後の入金分に関しては、手数料等の諸経費を差し引いた金額を返金いたします。

【募集定員】 ロングコース、ミドルコース、ショートコースとも各200名

【お申込方法】 RUNNETによるオンライン受付のみ
<http://runnet.jp/>

レースだけじゃない楽しさ

TOGA天空トレイルランは、レースの楽しみだけではなく、選手や応援する皆さんとの交流を大切にします。レース後のスタッフ(地域住民・ボランティア)との交流会や、翌日に行われるオプションルッツアーをぜひお楽しみください。この機会に利賀を心ゆくまで味わっていただけたら幸いです。



金剛堂山山頂



走った後は百瀬川でクールダウン 地域の話や聞くら民宿!



楽しい地元住民との交流のひとつ



エイドにも登場する利賀そば



獲ったイワナをバーベキューで

■宿泊のご案内(6月14日のご宿泊)

施 設	大人(中学生以上)	小人(小学生)	備 考
天竺温泉の郷	10,000円	7,000円	http://www.1.tst.ne.jp/tenjiku/
瞑想の郷 瞑水の館	9,000円	6,000円	http://www.1.tst.ne.jp/meisou/
スターフォレスト利賀	8,000円	5,000円	http://www.togapara.com/sf/index.sf.html
民宿	9,000円	6,000円	http://www.shokoren-toyama.or.jp/*toga/
ボランティア民泊	8,000円	5,000円	
利賀国際キャンプ場 テントキャンプ	料金は人数により変わります http://www.1.tst.ne.jp/togacamp/		4人の例:4人で合計20,000円
利賀国際キャンプ場 オートキャンプ			4人の例:4人で合計22,000円
利賀国際キャンプ場 コテージ			6人の例:6人で合計42,000円(4棟先着順)
富山県利賀芸術公園 利賀創造交流館	5,000円	3,000円	小・中学生は小人料金 http://www.togapk.net/
公民館泊	6,000円	3,000円	布団付(前泊なし)

※上記金額には交流会費及び朝食の代金が含まれます。前日の6月13日(金)に宿泊される場合は上記とは宿泊費が異なります。

※宿泊施設に関しては、南砺市観光協会利賀村支部(TEL 0763-68-2527)にお問い合わせください。

※宿泊はレースと交流会終了後の6月14日(土)となります。スタートが6月14日(土)9時(ロングコース)または9時30分(ミドルコース)のカテゴリーに出場される方は、送迎バスまたはマイカーで現地入りしていただく必要がございますが、到着後にご利用いただける休憩所は無料です。

※各宿泊施設とも夕食は交流会会場となるグルメ館でおとりいただきますので、宿泊施設での夕食はありません。15日(日)の朝食は各宿泊施設でおとりいただけます。

※宿泊料金は、宿泊等確認書でお申し込み後、大会事務局からの請求に応じてお振り込みください。

※できるだけご希望の宿泊施設を手配しますが、人数オーバーなどでご希望に添えない場合は実行委員会でご振り振りさせていただきます。

※選手同士の同宿、同部屋等の希望も可能な限り承ります。グループ内で相談のうえお申し込みください。

※1名様でご参加の場合、相部屋となる場合がございます。宿泊施設の少ない地域ですのでご了承ください。

※選手以外の家族や友人の方も、選手と同料金でお泊まりいただけます。宿泊施設を出て夜道を歩かれる方は、懐中電灯やヘッドライトなどをご持参ください。

【宿泊施設の申込方法について】 エントリー締切後に、宿泊希望を確認させていただき確認書をメールでお送りし、後日、実際にご利用いただく宿泊施設名などをメールでお知らせします。宿泊人数に限りがあるためご希望に添えない場合は実行委員会が決めさせていただきます。

■競技規則・注意事項

●順位決定方法

(1) 本レースは、定められたコースの所要時間が短い選手から順位を決定します。

●自然保護に関するルール

- (1) ストックの使用は全コースにおいて禁止します。
- (2) コースから外れることを禁止します。また、コース上及び全区域で動植物等を採取することを禁止します。
- (3) コース周辺には湧水、滝、川の水が流れていますが、飲んだ後体調を崩したとしても本大会は責任を負いかねます。
- (4) ごみは絶対に捨てないでください。

●救助及び医療援助について

- (1) けが、病気などで身動きができない選手や大会関係者と遭遇した場合は、その救助を優先し、最寄りのスタッフもしくは大会本部へ連絡してください。大会本部の連絡先はナンバーカード引換時にお渡しします。
- (2) 競技が安全に行われるために、大会実行委員会では可能な限りのコース整備と救助及び医療援助体制を準備しています。しかし、選手はトレイルランという自然の中で行われる競技に危険が伴うことを十分に認識し、けが、病気、事故などに対して自己責任において大会に出場してください。
- (3) コース上にランニング・ドクター(移動観察医師)、マシーン・ランナー(移動観察人)を配置し、近距離であればけが人のもとに救護に向かい、応急処置を行います。
- (4) 医師と救護者にはこれ以上競技を続けられない選手に、競技を中止させる権利があります。その際にナンバーカード等も回収する場合があります。
- (5) 環境や状況により、救助が到着までに長くなる場合があります。特に、スノーバレースキー場山頂付近で救助が必要になった場合、搬送までに時間を要します。
- (6) 医師や救護者に処置を受けた選手は、レース後に必ず専門医を受診してください。
- (7) レースを中止した場合、フィニッシュ会場まで収容バス、またはサポート車を使って戻ることができます。実行委員会が用意した車両等以外を依頼するときは、自己負担とします。
- (8) 大会主催者は、選手の事故・傷害などに備えて、傷害保険に加入します。

●エイドステーションと私的サポートについて

- (1) エイドステーションには、手打ちそばや清流そうめん、五箇山とうふ、旬の山菜など利賀ならではの食材や飲料が用意されますが、各自最低限必要と思われる水分や食料は必ずお持ちください。特に、ロングコースの部出場者は、スタート時に水1リットル以上の携行を義務付けます。また、マイカップ、マイ箸またはマイフォークをご持参のうえ、ゴミの減量化にご協力ください。
- (2) 選手の家族や友人による私的サポートは可能ですが、他の選手の迷惑にならないよう心がけてください。
- (3) 明らかに他の選手に迷惑をかけていると判断された場合、その場で競技を中止していただく場合があります。

●リタイア(棄権)について

- (1) 途中棄権する場合は、その旨を必ずスタッフへ申告してください。また、ICチップを必ず大会本部へ返却してください。
- (2) 自力で動ける選手は、次の、または手前のエイドステーションまで移動してください。自力で移動できない場合は、スタッフまたは大会本部の指示を受けそれに従ってください。

※収容に時間がかかる箇所もあります。体力に自信が持てないときには、ひとつ手前のエイドステーションでリタイアの申告をしてください。巡回車両または収容車で会場へ戻ることができます。

●禁止事項

- (1) 選手が以下のルールに反したり、スタッフの注意に従わなかった場合は、失格の対象になるほか、その場でレースを中止させられることがあります。

1. コースをショートカットしたり、はみ出すこと
2. 必携品を装備しないこと
3. ゴミを捨てること
4. 不正行為(乗り物の使用、代走、その他法律に抵触する行為)
5. ICチップの不携帯
6. 大会スタッフの医師、看護師、救助者の指示に従わないこと
7. 閉門時刻後にも関わらずレースを続けること

●大会中止基準

下記の事由により、大会の開催、継続が困難であると判断した場合は、主催者は大会の中止または大会途中の中断を決定します。大会開催日の順延はありません。

その際は競技開始前、開始後に問わず、参加費等の返金はいたしません。参加賞についてはお渡しします。

- (1) 気象警報発令時
- (2) コース途中におけるけが崩れ、落石などランナーの安全を確保できないと判断される場合
- (3) 国道471号線等の幹線道路が雨量規制等で通行止めになった場合
- (4) 大会中止の判断は大会当日または前日までに大会公式サイトで発表します。
- (5) 地震、風水害、事件、事故、疫病などが発生した場合

●撮影について

- (1) 大会で撮影した写真などの肖像権は主催者に帰属する旨を承知の上でご参加ください。

●注意事項

- (1) 参加者は、各種目のスタート15分前から選手の整列を行いますので、遅れないように集合してください。
- (2) ナンバーカード(ゼッケン)・計測チップ・参加賞は受付にて交付します。
- (3) 種目変更は認めません。
- (4) 申込後のキャンセルなど、いかなる理由がありましても参加費の返金はいたしません。
- (5) 参加者は大会規約を遵守し、いかなる事故やアクシデントにおいても自己責任とする旨の誓約書を提出いただきます。

Course Map

TOGA 天空
トレイルラン



古道復活



3A そばの郷
EL=505m 急な登り坂



スギ林



ブナ林



森林浴歩道



ショートコース:7.4km

ミドルコース:21.4km

ロングコース:31.1km

急な登り坂



山頂からの景色

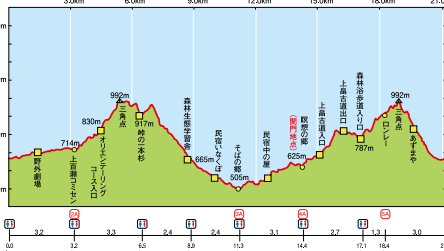
ショートコース:7.4km

距離:7.4km (トレイル1.4km/林道2.2km/舗装路3.8km)
累積標高:373m/最大標高:952m/最小標高:661m/標高差:291m



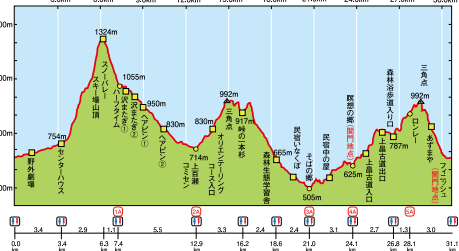
ミドルコース:21.4km

距離:21.4km (トレイル:8.2km/林道:3.3km/舗装路:9.9km)
累積標高:1270m/最大標高:992m/最小標高:505m/標高差:487m

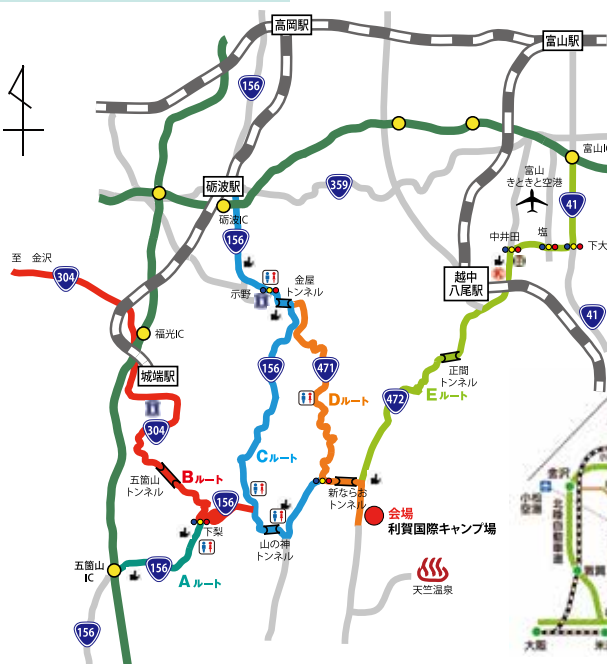


ロングコース:31.1km

距離:31.1km (トレイル:8.2km/ゲレンデ:3.8km/林道:7.3km/舗装路:11.8km)
累積標高:1998m/最大標高:1324m/最小標高:505m/標高差:819m



Access Map



■車をご利用の場合

<Aルート>岐阜からの最短ルート

五箇山IC→国道156号線→市道山の神線→利賀地域(会場まで60分)

<Bルート>石川県以西から最短ルート

福光IC→国道304号線→国道156号線→市道山の神線→利賀地域(会場まで60分)

<Cルート>運転が不慣れな方にオススメ

砺波IC→国道156号線を岐阜方面へ→市道山の神線→利賀地域(会場まで80分)

<Dルート>おすすめルート(一部道幅が狭いところがあります)

砺波IC→国道156号線→国道471号線→利賀地域(会場まで50分)

<Eルート>富山からの最短ルート(正間トンネルから道幅が狭くなります)

富山IC→国道41号線を岐阜方面へ→上大久保六区西交差点を左折し、八尾方面へ→中井田交差点を左折→国道472号線→国道471号線→利賀地域(会場まで60分)

■電車をご利用の場合

レース当日、JRを利用して県外からお越しいただくのはスケジュール的に困難です。大会前日に南砺市営バスを利用して利賀地域へお越しいただくか、富山駅周辺にご宿泊ください。6月13日(金)に富山駅周辺で宿泊される方は、大会当日、富山駅から会場まで運行予定の大会専用送迎バスをご利用ください。6月15日(日)12時には富山駅行きのお帰りのバスを運行する予定です。

■空の便をご利用の場合

空の便を利用して当日会場入りするのはスケジュール的に困難です。帰路に空の便をご利用いただく場合は、下記の方法で空港にお向かいください。

1. 南砺市営バス→越中八尾駅→タクシーにて富山きととき空港へ
2. 南砺市営バス→越中八尾駅→富山駅→富山きととき空港へ
3. 運行予定の大会専用送迎バスを利用して富山きととき空港へ(利賀地域を12時ごろ出発する予定です)

TOGA 天空
トレイルラン

TOGA天空トレイルランは、レースだけではなく、地域住民やボランティアとの交流会や、翌日のオプションツアーを通じて利賀を心ゆくまで味わっていただくことを願って企画されています。利賀地域住民一同で皆さまをお迎えさせていただきます。

お問い合わせ

TOGA天空トレイル大会実行委員会
南砺市利賀行政センター
TEL 0763-68-2111