



NATIONAL PARK MOUNTAIN RUNNING NIKKO 2023



National park
Nikko Mountain Running

ご挨拶

Greeting

第8回 日光国立公園マウンテンランニング大会へお越しいただきまして、誠にありがとうございます。今年も国内外から多くの方々に日光へお越しいただけたこと大変嬉しく思っております。

日光はこの時期になると、一段と肌寒く季節が冬へと移っていきます。そんな中で色づく山の木々たちは錦秋として見頃を迎えます。今回、ロングコースやミドルコース、ショートコース、キッズコースにおいても日光らしい自然がみなさまを出迎えてくれると思います。

また、新しい取り組みとしてキッズコースの新設やロングコースの特別なエイドステーションの設置、期間中にSL 機関車とのコラボなどを実施しております。初めて参加いただく選手の皆さまはもちろん、毎年ご参加くださっている選手のみなさまにも楽しんでいただけるように工夫を凝らしております。

その他、スタートとゴール地点である表参道ではご協賛いただいているアウトドアメーカーを始め、地元の飲食店にもご協力いただき出店ブースを設けております。走るだけではなく、最新のトレンドや地物食材を召し上がってみてください。

改めまして皆様にお越しいただけたこと、運営メンバー一同お礼を申し上げます。この瞬間をみなさまと共にできることを大変嬉しく思います。



Competition organizer
佐々木 理人

本大会にお越しくださり誠にありがとうございます。気づけば8回目となり、あっという間に時は過ぎていくと驚いております。目指すは10回目を目標に頑張りたいです。

さて、今年は例年に無かった取り組みをいくつか行っています。私たちはスポーツ大会という視点だけではなく、地域の歴史・文化、自然を伝えることも大切だと考えています。そのような活動理念に賛同いただいた地域の企業さまと共に他にはない特別な企画を1年を通じて準備をしてきました。

2日間という短い期間ではありますが、日光の良さをギュッと詰め込んで選手のみなさまに体験してもらえたらと思っています。

日光という地域は知れば知るほど奥が深いです。大会はもちろん、少しお時間に余裕があれば地域を観光がてらのぞいてみてください。選手の皆様と地域の方々がつながっていただき”人と人の輪”が広がることを願っております。



Course Producer
星野 由香理

日光国立公園マウンテンランニング大会も今年で第8回目を迎えることができました。これも、大会に参加して下さる選手の皆様と大会を支えてくださる全ての皆様のおかげだと思っています。

今年は新たにキッズレースも開催します。決して楽しいだけではないトレイルランニングですが、子供達には自然を通して辛さを乗り越えること、チャレンジするという心、そしてゴールに辿り着いた時の達成感を感じてもらえたらと思っています。もちろんそんな子供たちの大先輩であるトレイルランナーの皆様にも、諦めない心でゴールまで突き進んでもらえたら嬉しいです。

今年も様々な新たな取り組みを行った大会となりました。昨年よりさらに進化した「第8回日光国立公園マウンテンランニング」を存分に楽しんでください！

Nikko National Park Mountain Running Sponsor List



主催

日光トレイルランニング実行委員会

特別後援



日光山輪王寺



日光二荒山神社



日光東照宮

後援

日光市 日光商工会議所 下野新聞 日光観光協会

協賛後援

株式会社ロータス 株式会社カンセキ
TAOYA 日光霧降、日本光電工業株式会社
weskiii 株式会社 ザ・リッツ・カールトン日光
TANNUKI 株式会社 mesutta ばそき家 鹿沼店
アルコインターナショナル株式会社 株式会社アンサーフォー
日本用品株式会社 株式会社 Re・蘇 ゼット株式会社
デサントジャパン株式会社 キリンビール(株) 関東甲信越統括本部
デントリペア ボディーワークス しょう和株式会社
株式会社木村商店 光の鳥 有限会社さかえや
Van Dyke 虎彦製菓株式会社 からあげキッチンこっこ
(株)ハーベスト 八幡餃子 今市本町
株式会社乙女屋 Girouette 小野糰
ペンションレスカル 株式会社STJレンテック
相模女子大学 株式会社フォトクリエイト
有限会社エム・アール・ピー OnePlay-it
株式会社 fika ふいふあ山荘
有限会社 FULLMARKS 有限会社 Nature-Planet
Ametsuchi Physis 合同会社

協力

国土交通省日光砂防事務所
栃木県
所野自治会 山内自治会 萩垣面自治会
小倉山自治会 霧降自治会 霧降東自治会
日光市山岳連盟 栃木県山岳連盟
一般財団法人 自然公園財団 日光支部
日光市霧降高原キスゲ園地
日光市体育協会
一般社団法人日本山岳医療協議会

招待選手一覧 List of invited players



ウルトラランナーみやこ

日光マウンテンランニングは私の大好きなレースのひとつです。開催時期は紅葉が綺麗な季節で、日光東照宮をスタートゴールとするコースは日光の魅力を存分に味わえるとても素敵な大会です。距離も様々あるので自分のレベルや楽しみ方で変えられるのもおすすめポイントです！私はミドルの部で今年も楽しんで走りたいと思います！

●戦績

フルマラソン 2時間59分7秒
丹後ウルトラマラソン 60km 2022 優勝
富士五湖ウルトラマラソン 100km 3位
白馬国際クラシック 2022 準優勝
伊豆トレイルジャーニー 2022 5位
トレニックワールドin彩の国 2023 4位



小原 将寿

今年も日光マウンテンランニングに出場させていただきありがとうございます！
紅葉が一番良い季節の日光で、最高に気持ち良いこのコースを走れるのを毎年楽しみにしています！
今年も全力全開で、思い切り楽しませていただきます！！

●戦績

2022 奥信濃100 10:32:37 優勝
2022 ハセツネダブル 20:38:13 優勝
2022 日光マウンテンランニング ミドルコース 3:29:54 優勝
2023 彩の国 23:55:26 優勝
2023 テイネトレイル 5:21:21 優勝



吉村 健佑

栃木県在住で日頃より日光の山々を駆け回っています。世界遺産を背景に日本の歴史と伝統を感じながら、日光連山の美しさ、優しさ、そして厳しさを感じることが出来ると思います。この大会の紅葉の時期も最高ですが、四季折々の顔を魅せる日光を堪能しに是非また遊びに来て下さい！

●戦績

2023 ULTRA-TRAIL Mt.FUJI-FUJI 8位
2022 Doi Inthanon Thailand 2022
by UTMB-Cliffs 100 7位
2022 ULTRA-TRAIL Mt.FUJI-UTMF 8位
2021 FunTrails Round 秩父&奥武蔵 100K 2位
2021 OSJ安達太良山トレイル 50K 1位



ガンドウ・ベンジャミン

世界的にも有名な、日光を舞台にした大会を走れることを嬉しく感じています。トレイルランニングはフルマラソンを走り切る脚作りのためトレーニングに取り入れています。当日は参加者の皆さんとエンジョイしたいです。日本語でも英語でも大丈夫なので、会場で見かけたら気軽に声を掛けてください。

●戦績

第89回箱根駅伝花の2区で12人抜き区間賞
2016年大阪マラソン優勝
2022年水戸マラソン優勝
2023年栃木県郡市町対抗駅伝8区で9人抜きの1位浮上、区間新記録、最優秀選手賞
2023年かすみぐらマラソン優勝
フルマラソンPB2時間09分18秒
ハーフマラソンPB1時間00分20秒



福島 舞

今年も日光を走れること、幸せすぎます。
最高の景色とフワフワのトレイルの中、「日光でニコッ！」を合言葉に楽しんで走りたいと思います！
みなさま、よろしくお願致します！

●戦績

第3回日光国立公園マウンテンランニング 2位
第4回日光国立公園マウンテンランニング 4位
第6回日光国立公園マウンテンランニング 3位



くれいじーから

今回は日光国立公園マウンテンランニング大会に招待して頂きありがとうございます。
僕にとって日光は修学旅行や家族旅行で訪れたところであり、当時は日光東照宮や華厳の滝、いろは坂などを観光しました。
今回その地を自分の脚で走る事がとてもワクワクしています。僕はミドルの部に出場予定ですが、特に天空回廊の1445段！苦手なところ頑張ります！

●戦績

IZU Trail Journey 2021 2位
UTMF KAI69k 優勝
SKYRUNNING世界選手権 11位



秋山 穂乃果

私がトレイルランニングが好き理由は、その土地の山の景色や魅力を、走れば短時間でも凝縮して楽しめるからです。

日光の素晴らしさを走りながら感じられるのではないかと、思い、今からとても楽しみです。

もちろん走っていてキツくて辛い場面もあるかと思いますが、それも含めて素敵な思い出ができるような気がしています。

さらに、大会では同じ趣味をもつ様々な方とお会いできると思うので、そのことも楽しみです。

●戦績

トレイル&マウンテンランニング世界選手権2023
ロングトレイルレース9位



青木 純

今年も招待して頂きありがとうございます。
今年もマラソン練習中のため走れるロングに初参加します！

ミドルとはまた違った絶景を楽しみつつ頑張ります！

●戦績

2023年
・UTMF KAI 8位
・FTRみななの 30k 優勝
・OSJ奥久慈トレイル 30k 優勝
・筑波連山天空ロード&トレイルランinいしおか ミドル 優勝
2022年
・OSJ奥久慈トレイル 30k 優勝
・日光国立公園マウンテンランニング大会 ミドル 4位

Tournament Attractions

大会の魅力

中禅寺湖と男体山



いろは坂を越え、トンネルを抜けると日光市が誇る中禅寺湖と男体山が見えてきます。

中禅寺湖からのひんやりとした風を受けながら、竜頭の滝を通り、三本松へと抜けていきます。

この地点で標高1395m。スタート地点との気温差を体感できるでしょう。



ミドルコースの核心部とも言える本大会の名物「天空回廊」

キスゲ平園地内にあるこの回廊は草花と眺望を堪能しながら進むことができます。

なかなかの傾斜ではありますが、頂上の絶景を目指し、楽しく登っていきましょう。

1445段の天空回廊

日光山内



国内外問わず多くの観光客が訪れる日光山内に厳かにたたずむ二社一寺。

参道を思いっきり駆け抜けられるのは本大会の魅力の一つです。

日光の凛とした秋の空気とともに走り抜けてください。

Tournament Attractions

大会の魅力

いろは坂から奥日光へ



奥日光には、いろは坂を使って登っていく必要があります。合計48箇所のカーブがあり、カーブごとに「い」「ろ」「は」...と看板が表記されています。

また標高差も440mと高く、上に登っていくにつれ日光の絶景を見ることができます。



普段は国有林で入ることのできない野州原林道ですが、大会の時だけ利用許可をいただいています。

通常の大会ではなかなか体験できない約18kmの長いダウンヒルコース！社寺を目指して気持ちよく走り抜けましょう。

男体山を超え、野州原林道を一気に駆け下る！

稲荷川砂防堰堤群ハイキングコース



日光の街を災害から守るために建設された砂防堰堤群は、国の有形文化財にも指定されています。

本大会ではこのハイキングコースを走ります。透き通った水の流れる稲荷川とその周りの自然、そして日光の街並みを眺めながらのランを楽しんでください。

Volunteer

大会ボランティア

草木の色付きとともに、肌寒くなるこの季節でもランナーのみなさまに快適に安全に走っていただけるよう、毎年日光市内外から多くのボランティアの方にご協力いただいています



ボランティアの方々の支えがあってこそ、みなさまに“来てよかった”“楽しかった”とたくさんのお声をいただいています。今年もランナーのみなさまの心に残る大会となるよう取り組んでまいります。

ザ・リッツ・カールトン日光が ロングコースのエイドステーションに



THE RITZ-CARLTON

NIKKO

今年は、ザ・リッツカールトン日光と特別なエイドステーションを提供します。

選手に向けたここでしか味わえない旬の食材を使ったメニューをご用意しております。走るのはもちろん日光ならではの景色を見ながらエイドステーション特別メニューを召し上がってください。

※本企画はロングコースのみとなります。

大会コラボ企画

Collaboration

SL機関車ヘッドマークコラボ

東武鉄道株式会社と共に11月6日(月)から11月11日(土)までの期間で SL 大樹ふたらを日光国立公園マウンテンランニング大会コラボ列車として走ります。その期間は SL のヘッドマークも大会デザインになっておりますのでお楽しみください。

SL 機関車のヘッドマークも 大会デザインに



About
GOODS



今年の参加賞のTシャツは、国内外でデザイナー・イラストレーターの活動をされており、アウトドア業界においても広告や商品デザインで、広告賞など多くの受賞歴のある大西土夢さんのデザインに加え、繊維産地として有名な足利市で、数々の有名ブランドを手掛けている企業様と製作しました！

デザインは、本大会の魅力でもある旧霧降牧場からの絶景の中をまっすぐ走るランナーをビジュアル化しており、勢いのある書体で走る強さ、速さを表現しています。

またランナーのみなさまが、より快適に過ごせるよう着心地や速乾性にこだわった生地を選んでいきます。たくさんさんの魅力が詰まったこの特別な1枚に袖を通してみてください。

@Tomu.

About GOODS

大会オリジナル エマージェンシーシート 配布

大会オリジナルのエマージェンシーシートを作成しました。デザインは大会 LOGO をあしらっています。本大会は山に入る競技でもあるためしものための準備も必要不可欠です。

11月11日(土)に大会会場で配りますのでご興味のある方はお近くのスタッフにお声がけください。

今年は キッズメダルも!

毎年、トロフィーを制作いただいている地域の事業者と共にキッズメダルも作成しました。

日光ならではの針葉樹を活用し、唯一無二のデザインとしています。

みなさん大会入賞を目指して頑張りましょう!



エイドステーション 5

- トイレ (Toilet)
- 軽食 (Light food)
- ドリンク (Drink)
- 医療 (Medical aid)

エイドステーション 4

- トイレ (Toilet)
- 軽食 (Light food)
- ドリンク (Drink)
- 医療 (Medical aid)

エイドステーション 6

- ドリンク (Drink)
- 医療 (Medical aid)

エイドステーション 7

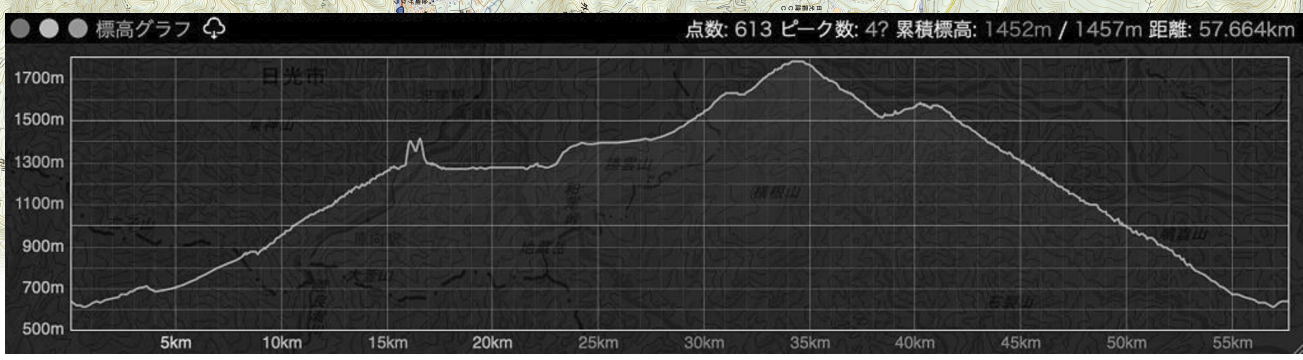
- 軽食 (Light food)
- ドリンク (Drink)
- 医療 (Medical aid)

COURSE MAP

LONG

56km ロングコース

- スタート&ゴール
- 🚻 トイレ
- 🍷 軽食
- 🥤 ドリンク
- 緑 = ロード
- 赤 = トレイル





エイドステーション 3

エイドステーション 3

エイドステーション 2

エイドステーション 2

エイドステーション 1

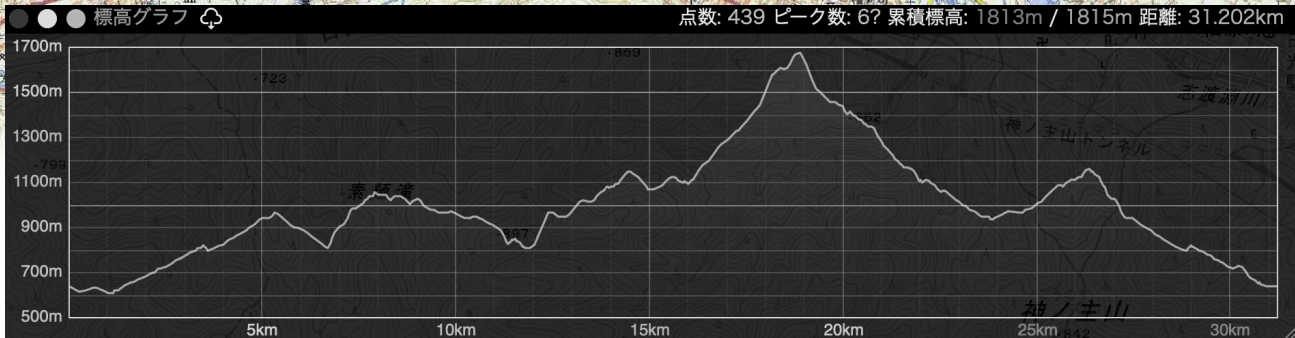
エイドステーション 1

COURSE MAP

MIDDLE

35km ミドルコース

- スタート&ゴール
- トイレ
- 軽食
- ドリンク
- 緑=ロード
- 赤=トレイル



エイドステーション3



COURSE MAP SHORT 15km

ショートコース

スタート&ゴール

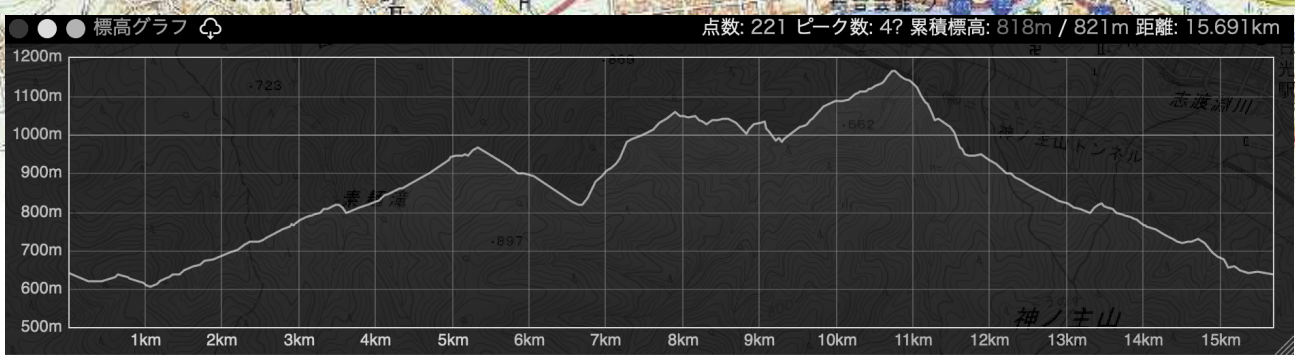
トイレ

軽食

ドリンク

緑=ロード

赤=トレイル



大会要項

■大会名■

第8回 日光国立公園マウンテンランニング大会
- Nikko National Park Mountain Running -

■開催場所■

日光市 日光社寺の表参道
〒321-1494 栃木県日光市山内 2300

■開催日■

2023年 11月 11日(土)、12日(日)

■募集定員■

ロングコース 300名 ミドルコース 1000名 ショートコース 300名 キッズコース 100名

■参加資格■

ロングコース 高校生以上の健康な男女ノンバイナリー(高校生は保護者同意が必要)
ミドルコース 高校生以上の健康な男女ノンバイナリー(高校生は保護者同意が必要)
ショートコース 高校生以上の健康な男女ノンバイナリー(高校生は保護者同意が必要)
キッズコース 各部門のカテゴリーの条件(中学生～小学校1年生)を満たしていること

■参加費■

ロングコース(56km) 18,000円 ミドルコース(40km) 14,000円 ショートコース(20km) 8,500円
キッズコース(3km) 3,000円 キッズコース(2km) 2,000円 キッズコース(1km) 1,000円

■表彰対象■

ロング・ミドル・ショート 男女総合 1～3位
* ノンバイナリー部門では、参加人数に応じて表彰実施有無を判断させていただきます
キッズ 各カテゴリー別 1～3位

■スケジュール■

11月11日(土)

— 午前 —

キッズ(小学校1・2年生)スタート 10:30
キッズ(小学校3・4年生)スタート 11:00
キッズ(中学生 / 小学校5・6年生)スタート 11:30

[会場受付] ニュー霧降キャンプ場 日光市所野霧降高原1545-6
※ゼッケンをお渡しするので早めにお越しください。

— 午後 —

[会場] 日光山内表参道 大会本部周辺

大会前日説明、ブリーフィング 14:30

招待選手トークショー 15:30

* 午前のキッズ部門の終了時間次第で午後の開始時間が前後する場合がございます。その際は当HPまたはSNSでお知らせいたします。
※ゼッケンは事前郵送になります。事前にゼッケンが届かなかった方のみ本部事前受付をへお越しください。受付開始時間は後ほど掲載いたします。
※当日受付は行なっておりません。

11月12日(日)

— 午前 —

ミドルスタート 06:00
ロングスタート 06:30
ショートスタート 07:30

※今年からスタート時間が変更になっておりますのでご注意ください。

— 午後 —

表彰式

* 開始時間は後ほど掲載いたします。

■制限時間■

ロングコース 制限時間 10 時間 30 分 (フィニッシュ制限時間 17 時)

途中関門あり 約 25km 地点 三本松エイド 10 時 30 分 スタートから 4 時間

ミドルコース 制限時間 11 時間 (フィニッシュ制限時間 17 時)

途中関門あり 約 23km 地点 キスゲ平園地エイド 14 時(丸山を周回して戻ってきた時点)スタートから 8 時間

ショートコース 制限時間 6 時間 (フィニッシュ制限時間 13 時半)

途中関門なし

キッズコース 制限時間及び途中関門なし

■募集期間■

RUNNET

2023 年 06 月 01 日(木)18:00~2023 年 09 月 01 日(金)23:59

■主催■

一般社団法人 YAMA ASOBI(日光トレイルランニング実行委員会)

競技内容

- ・定められた山岳コースのタイムレース方式とします。(所要時間の少ないものから順位を決定します。)
- ・記録計測は計測チップを使用します。
- ・レースでは関門にそれぞれ制限時間を設けます。これをこえた競技者は、レースを中止し役員の指示に従ってください。

失格事項

- ・大会参加中にゴミを投棄したり、指定コース外に立ち入るなど、自然環境保全に違反する行為があった競技者
- ・審判および役員の指示に従わなかった競技者
- ・規定の時間をこえて関門に到着した競技者および最終制限時間をこえた競技者
- ・年齢性別の虚偽申告をした競技者および申込者本人以外が出場(不正出走)した競技者
- ・必要装備品を携帯しなかった選手
- ・その他不正行為およびマナー違反があった競技者(選手マーシャルからの申告含む)

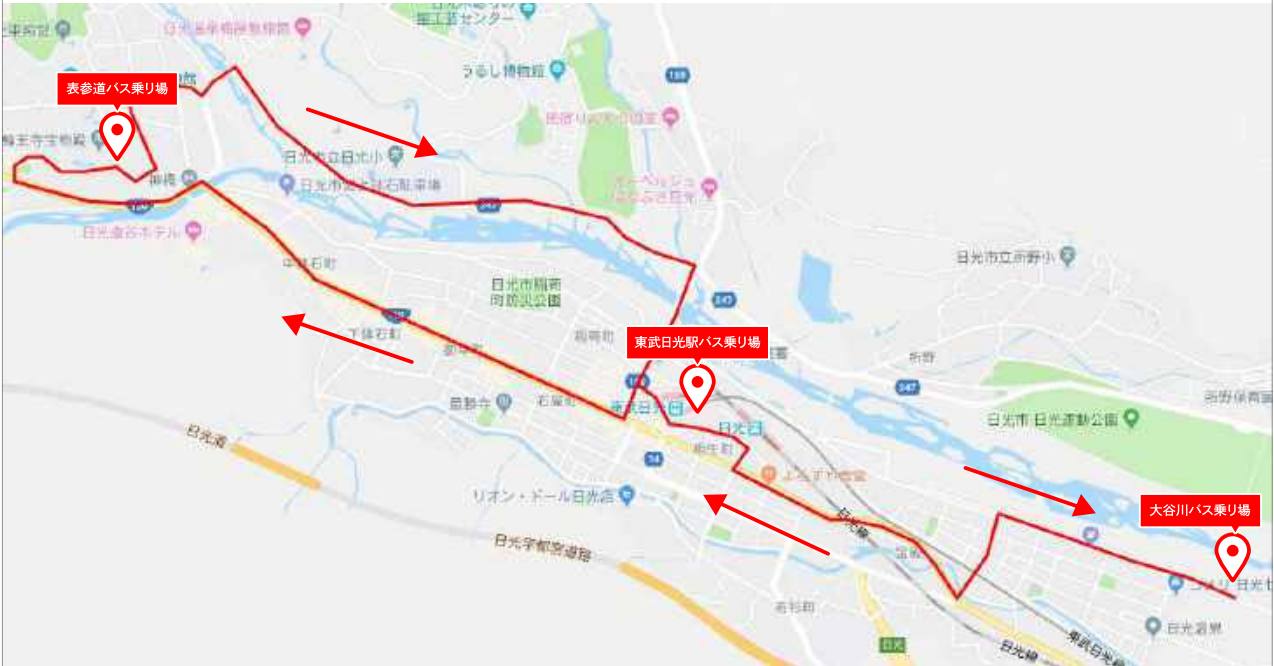
その他注意事項

- ・登山道の保護および参加者と一般登山者の安全確保のため、追越禁止等の制限区間を設けることがあります。また、競技中は、一般登山者と激突・接触することがないように十分注意をして走行してください。
- ・ゴミは必ず各自持ち帰ってください。
- ・コース上には、必要最少限の矢印表示等を設置してあります。
- ・記録計測は計測チップを誤って紛失・破損をされた場合実費をご請求させていただく場合がございますのでご注意ください。
- ・参加希望者は、気象条件、コース条件および自然環境保全に配慮した制約・条件があることを理解した上でお申し込みください。
- ・各自において、健康管理には十分注意し、事前の医師の健康診断を受診し、当日は万全の体調で参加してください。なお、参加者は、大会当日に必ず健康保険証(コピー可)を持参してください。
- ・競技続行が不可能と判断された選手は、役員が競技を中止させる事があります。
- ・レース中の事故については、応急処置のみ行いますが、それ以外の責任を負いません。各自十分注意してください。
- ・標高差のある山岳レースのため、悪天候等により大会開催が困難であると主催者が判断した場合、大会コースの直前の変更、競技中であっても急な天候悪化(地震・風水害・降雪・事件・事故等)による中止、開催そのものを中止することがあります。また、事前の天気予報により明らかな大会開催困難な場合には公式 HP、又は公式 facebook 等にて随時更新していきますので参加希望者ご自身でのご確認をお願いします。
- ・実行委員会が全ての事項を監視することは不可能なので、参加選手からの報告も失格事項に値する場合には申告制度を適用します。
- ・お荷物については役員の指示に従い所定の場所をご利用ください。ただし、貴重品及び壊れ物については各自管理してください。主催者は紛失の責任を負いません。
- ・大会出場中の映像、写真、記事、テレビ、新聞、雑誌、インターネット等への掲載権は主催者に属します。
- ・その他開催にあたり連絡事項等は随時、公式 HP、又は公式 facebook 等にて更新していきますので参加希望者ご自身でのご確認をお願いします。

バスの送迎 Bus transportation

11/12(午前)表参道会場 行き/バス 3 台

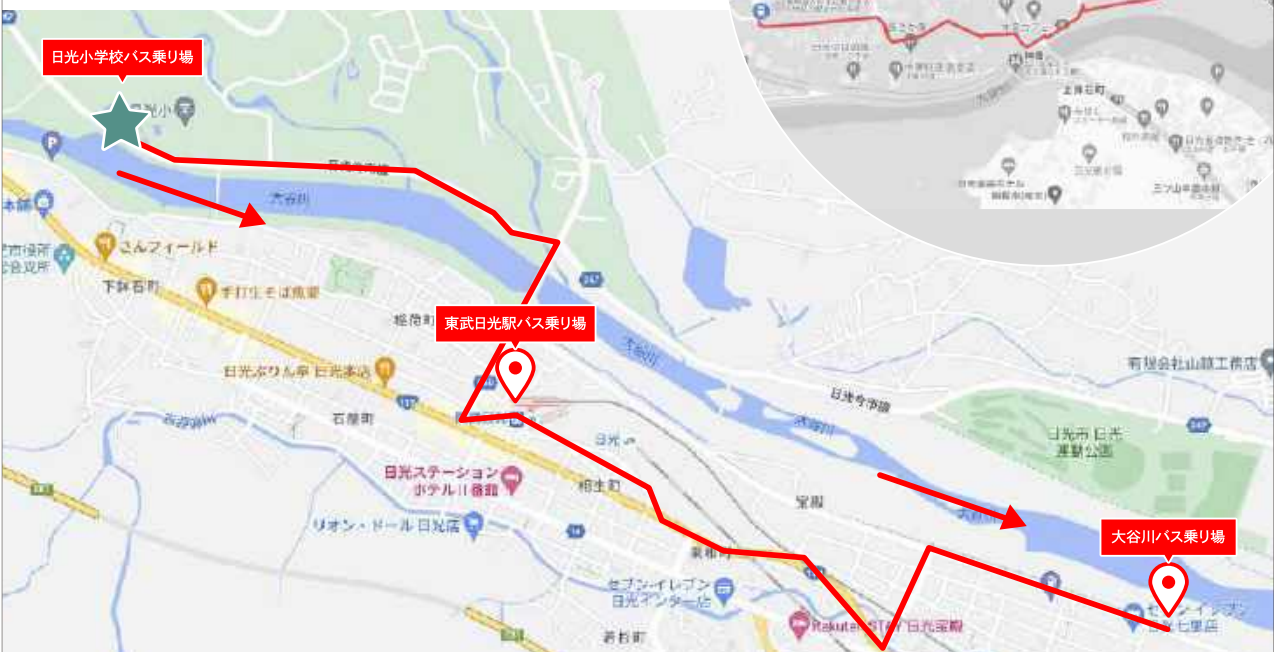
大谷川駐車場 始発
4:30、4:45、5:00、5:15、5:30、5:45、6:00、6:15、6:30
東武日光駅 経由
4:35、4:50、5:15、5:20、5:35、5:50、6:05、6:20、6:35



11/12(午後)大谷川駐車場 行き/バス 2 台

日光小学校付近 始発
13:00、13:30、14:00、14:30、15:00、15:30、16:00、16:30、17:00
東武日光駅 経由
13:05、13:35、14:05、14:35、15:05、15:35、16:05、16:35、17:05

会場から日光小学校付近までの行き方



*午前と午後のバス始発場所が違いますので、ご注意ください。

バス停留所について

About the Bus stop

表参道 大会選手停留所



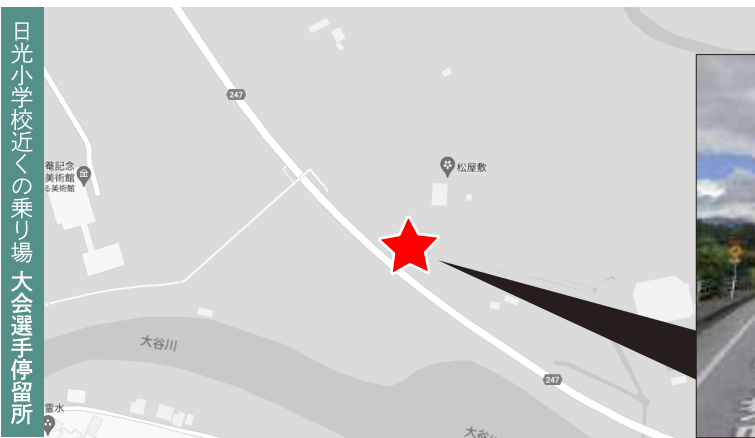
東武日光駅 大会選手停留所



大谷川乗り場 大会選手停留所



日光小学校近くの乗り場 大会選手停留所

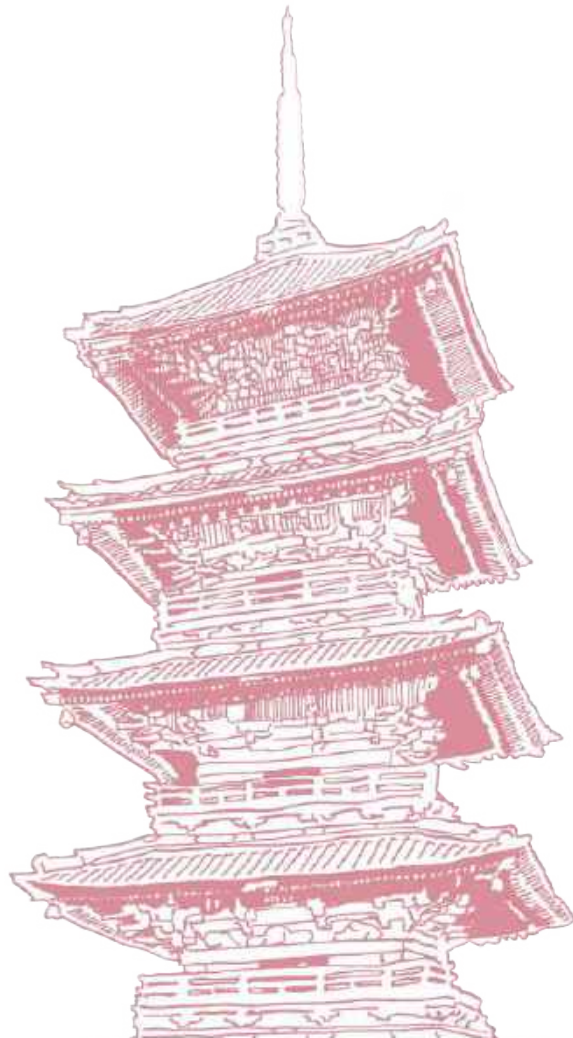


会場周辺MAP

Venue area MAP



- 三仏堂にある輪王寺のトイレは使用せず大会で用意したトイレをご利用ください。
- 日光山輪王寺本坊の入り口は出入りしないでください。
 - スタート会場は表参道にて行います。
- 更衣室は大会側で設置した箇所をご利用ください。
- 午前の送迎バスは、表参道手前を予定しております。



協賛企業一覧

