



あなたはどのレースに挑む？
Which race is your challenge?

パーティカル・ノーマル【真田幸村コース】

太郎山まで直登するレース。
全区間歩いてもゴールできます。

Mt.KOKUZOU 1077m
虚空蔵山

Mt.TARO 1164m
太郎山

OBOSHI SHRINE
大星神社

+700m

【JSA技術的難易度】初級 ★☆☆☆☆

パーティカル・エリート【猿飛佐助コース】

世界基準を満たしたレース。
途中下り坂や40度近い傾斜もあります。

Mt.KOKUZOU 1077m
虚空蔵山

Mt.TARO 1164m
太郎山

OBOSHI SHRINE
大星神社

+1000m

【JSA技術的難易度】中級 ★★☆☆☆ 【優勝予想タイム】男子42分/女子49分

スカイレース・ノーマル【秋和コース】

急峻な岩場・ガレ場もあるテクニカルなスカイレース。
登山経験者向き。

Mt.KOKUZOU 1077m
虚空蔵山

Mt.TARO 1164m
太郎山

OBOSHI SHRINE
大星神社

±2000m

【JSA技術的難易度】中級 ★★☆☆☆ 【優勝予想タイム】男子2時間30分/女子3時間30分

スカイレース・エリート【塩尻コース】

世界レベルのスカイレース。
スクランプリング(攀じ登り)も含む熟達者向け。

Mt.KOKUZOU 1077m
虚空蔵山

Mt.TARO 1164m
太郎山

OBOSHI SHRINE
大星神社

±3000m

【JSA技術的難易度】上級 ★★★★★ 【優勝予想タイム】男子3時間45分/女子4時間45分

- スカイランニングは、聴覚・視覚・身体等に障害のある方も参加できるスポーツを目指しております。大会側として特別に配慮すべき事柄がある場合、あらかじめ大会事務局までその旨をお知らせください。
- 原則として自己責任（未成年の場合は保護者の責任）のもとにご参加ください。なお、エントリー後の返金はできません。
- スカイレース・エリートコースの申込みにつきましては、contact@skyrunning.jpへお問合せください。

《お申込みについては》NPO法人うえだミックススポーツクラブ 〒386-1323 上田市本郷 631-2 1F
TEL:0268-71-5392 (平日 9:30 ~ 17:00) FAX:0268-71-5302 E-mail:club@u-mixsports.com
《競技・コースについては》contact@skyrunning.jp

《公式web》
https://www.uedavertical.com



UEDA VERTICAL RACE 太郎山登山競走参加申込書

(フリガナ) 参加者氏名	()	性別	男・女	生年月日	西暦	年	月	日 (満)	歳
(未成年の場合) 保護者氏名	印	所属チーム・学校名	() 年生						
〒	—	参加部門	☐ ① 5月3日 パーティカル・ノーマルコース ☐ ② 5月3日 パーティカル・エリートコース ☐ ③ 5月4日 スカイレース・ノーマルコース						
郵送先住所	—	緊急連絡先	氏名	(参加者との関係)					
電話番号	—	電話番号	—	—					

—— 信州上田から世界へ ——

Home of Skyrunning



太郎山に登って応援しよう!!

大会当日、応援登山を楽しみませんか!

5月3日(祝) 山頂に11時~13時頃にゴール

5月4日(祝) 山頂を9時~14時頃に選手通過

大きな声で「すくだせ」と応援!!

真田忍者の服装で応援!! メッセージボードで応援!!

カウベルや小太鼓などで応援!!

応援登山を楽しむため6つの約束

- 無理のない計画をしましょう
- 非常食・水・防寒着は必ず持ちましょう
- 挨拶や声かけをしましょう
- すれ違う時は道をゆすり合しましょう
- 登山道から外れないようにしましょう
- ゴミは必ず持ち帰しましょう

申込期間：2019年12月1日~2020年3月31日

開催日 2020年5月3日(日・祝) パーティカルレース
2020年5月4日(月・祝) スカイレース【山岳駆け登り 駆け下りレース】



主催：太郎山登山競走実行委員会

後援：長野県、上田市、上田市教育委員会、上田市体育協会、上田商工会議所、(社)信州上田観光協会、信濃毎日新聞社
レース主管：(社)日本スカイランニング協会/レースディレクター：松本 大(スカイランニング世界8位)

企画運営：SKYRUNNING JAPAN

《お申込み》NPO法人うえだミックススポーツクラブ 〒386-1323 上田市本郷631-2 1F

TEL:0268-71-5392(平日 9:30~17:00) FAX:0268-71-5302 E-mail:club@u-mixsports.com

《お問合せ》contact@skyrunning.jp

2020.5.3 (日・祝)

VERTICAL RACE パーティカルレース

《山岳駆け登りレース》

パーティカル・ノーマル [真田幸村コース]

距離：3.7km 標高差：+700m
太郎山まで直登するパーティカル（駆け登り）レース。全て歩いてゴールができます。
【JSA 技術的難易度】初級 ★☆☆☆☆

パーティカル・エリート [猿飛佐助コース]

- 2020スカイランナー・ジャパンシリーズ(VK)第1戦
- ISF(国際スカイランニング連盟)公認レース

距離：5.0km 標高差：+1000m
世界基準を満たしたパーティカル（駆け登り）レース。途中下り坂や40度近い傾斜もあります。
【JSA 技術的難易度】初中級 ★★☆☆☆

スケジュール・注意点

大会の1週間前までに参加についての注意事項、詳細案内を郵送します。

大会当日[5月3日(日・祝)] ●当日までに時間等は変更する場合があります ●上田駅周辺の有料駐車場をご利用ください

8:00~10:00.....パーティカル受付 【場所：上田駅前広場】

9:00~ 9:20.....開会式・競技説明(1回目) 【場所：上田駅前広場】

9:30~ 9:50.....ゲスト選手紹介・競技説明(2回目) 【場所：上田駅前広場】

- 選手は1.7km先のスタート地点まで各自で徒歩移動となります
- スタート時刻が早い選手は1回目の競技説明にご参加ください
- 貴重品以外の荷物はスタート地点で預けることができます

10:30~12:00.....スタート 【場所：大星神社】

- 防寒用ジャケット(雨天時は防水ジャケット)の持参を義務付けます。競技説明時に最終のアナウンスをします。
- 10秒毎に1人ずつスタート(出走時刻は事前通知でお知らせいたします)
- 【真田幸村コース:出走順】70代→60代→50代→小学生→中学生→40代→30代→29歳以下
- 【猿飛佐助コース:出走順】女子→男子(申告タイムが遅い者→申告タイムが速い者→2019SJS ポイント獲得者(下位→上位))
- 各自の出走時刻10分前に必ずスタート地点で待機してください(出走時刻に遅れた場合は失格となります)

《必携装備》●ゼッケン&計測用チップ ●シューズ(スカイランニングに適した運動靴) ●スカイランニングやスピード登山に適した服装 ●防寒用ジャケット(雨天時は防水ジャケット)※当日の気候によって変更がある場合があります。
《禁止装備》●サンダル類 ●イヤホンやヘッドホン類

13:00.....ゴール制限時間 【場所：太郎山山頂】

- 下山は選手を応援しながら真田幸村コースを戻ってください
- 選手は必ずスタート地点に戻って、計測用バンドを返却してください(スイツクーボンとの引き換えになります)
- 上田市街地でクーポンを使って上田名物のスイーツなどをお召し上がりください

14:00~16:00.....記録証配布 【場所：上田駅前広場】

15:00~15:30.....表彰式&お楽しみ抽選会 【場所：上田駅前広場】

- 記録証の配布場所は受付と同じ場所になりますので、上田駅前広場まで各自徒歩でお戻りください



上田市内名店の
スイーツクーポン
進呈!!



対象・参加資格・表彰

■ノーマルコース[真田幸村コース]

対象・参加資格...小学生以上・登山のルール・マナーを守ることのできる健康な男女

表 彰...男女総合1~10位

男女年代別1~3位 ※低学年・中学年・高学年・中学生・29歳以下(高校生含む)・30代・40代・50代・60代・70代

■エリートコース[猿飛佐助コース]

対象・参加資格...中学生以上・登山のルール・マナーを守ることのできる健康な男女で、以下の①、②のいずれかに当てはまる者

①真田幸村コース・猿飛佐助コースの時間内ゴール経験者

②JSA(日本スカイランニング協会)登録アスリート、もしくは、ISF 推薦海外アスリート

表 彰...男女総合1~10位

- 2020スカイランナー・ジャパンシリーズ(Vertical競技)第1戦

参加費・エントリー【申込期間:2019年12月1日~2020年3月31日】【定員:600名】

■ノーマルコース[真田幸村コース] 高校生以下 2,600円/大人 4,600円(税込・保険込)

■エリートコース[猿飛佐助コース] 高校生 3,600円/大人 5,600円(税込・保険込)
●申込時に自己申告タイム(ゴール予測タイム)を記入してください

① インターネット ランネット・スポーツエントリー



② 直接申込み 裏記の申込書に記入のうえ参加費を添えて、お問合せ先のうへだミックススポーツクラブ窓口までご持参ください。

※参加募集人数に達し次第申し込みを締め切ります。

※エントリー費の一部は、太郎山の環境保全協力金として寄付させていただきます。



2020.5.4 (月・祝)

SKY RACE スカイレース

《山岳駆け登り・駆け下りレース》

スカイレース・ノーマル [秋和・山城コース]

距離：18.0km 標高差：±2000m
急峻な岩場・ガレ場もあるテクニカルなスカイレース（駆け登り&駆け下り）。登山経験者向き。
【JSA 技術的難易度】中級 ★★☆☆☆
制限時間5時間30分(途中関門2カ所)

スカイレース・エリート [塩尻・山城コース]

- 2020スカイランナー・ジャパンシリーズ(SKY)第1戦
- ISF(国際スカイランニング連盟)公認レース ※世界ランキング対象レース

距離：25.0km 標高差：±3000m
世界レベルのスカイレース。スクランプリング(攀じ登り)も含む熟達者向け。
【JSA 技術的難易度】上級 ★★★★★
制限時間6時間30分(途中関門4カ所)

スケジュール・注意点

大会の1週間前までに参加についての注意事項、詳細案内を郵送します。

スカイレース[前日]

16:00~17:00...スカイレース(エリート・ノーマル)受付 【場所：上田駅前広場】

17:00~17:30...スカイレース(エリート・ノーマル)競技説明 【場所：上田駅前広場】

- 参加者の体調管理のため、スカイレース・エリート(塩尻コース)の受付は前日のみとします
- 競技説明ではコース危険箇所や必携装備などを説明しますので参加者の方は必ずご参加ください

大会当日[5月4日(月・祝)] ●当日までに時間等は変更する場合があります ●上田駅周辺の有料駐車場をご利用ください

7:00~ 8:30.....出走確認・当日受付 【場所：大星神社】

- 当日受付はスカイレース・ノーマル(秋和コース)のみとなります
- 貴重品以外の荷物はスタート地点で預けることができます
- スタート地点の大会本部テントにて出走確認を行ってください
- 出走をしない場合は計測チップなどをご返却ください

8:00~ 8:10.....エリート(塩尻コース)スタート 【場所：大星神社】

8:30~ 8:45.....スカイレース・ノーマル(秋和コース)競技説明 【場所：大星神社】

- 競技説明ではコース危険箇所や必携装備などを説明しますので参加者の方は必ずご参加ください

9:00~ 9:10.....ノーマル(秋和コース)スタート 【場所：大星神社】

- 防寒用ジャケット(雨天時は防水ジャケット)の持参を義務付けます。前日の競技説明時に最終のアナウンスをします。
- 1分毎に20人ずつスタート(出走時刻は事前通知でお知らせいたします)
- 【塩尻コース:出走順】男女混合(2018SJS ポイント獲得者(上位→下位)→申告タイムが速い者→申告タイムが遅い者)
- 【秋和コース:出走順】男女混合(申告タイムが速い者→申告タイムが遅い者)
- 各自の出走時刻10分前に必ずスタート地点で待機してください(出走時刻に遅れた場合は失格となります)

《必携装備》●ゼッケン&計測用チップ ●シューズ(スカイランニングに適した運動靴) ●スカイランニングやスピード登山に適した服装 ●防寒用ジャケット(雨天時は防水ジャケット)※当日の気候によって変更がある場合があります。
《禁止装備》●サンダル類 ●イヤホンやヘッドホン類

15:00.....スカイレース・ゴール制限時間 【場所：大星神社】

- 途中にある関門の制限時間をクリアできなかった選手は徒歩でゴールまで移動していただきます(国道18号バイパス経由)
- (リタイアした場合も)選手は必ずスタート地点に戻って、計測用バンドを返却してください(スイツクーボンとの引き換えになります)
- 上田市街地でクーポンを使って上田名物のスイーツなどをお召し上がりください

15:00~16:00.....記録証配布 【場所：上田駅前広場】

- 記録証の配布場所は受付と同じ場所になりますので、上田駅前広場まで各自徒歩でお戻りください

15:30~16:00.....表彰式間 【場所：上田駅前広場】

上田市内名店の
スイーツクーポン
進呈!!

対象・参加資格・表彰

■ノーマルコース[秋和山城コース]

対象・参加資格...高校生以上・登山のルール・マナーを守ることのできる健康な男女で、以下の①、②のいずれかに当てはまる者

①累積標高差2000m以上の山岳レースの時間内ゴール経験者 ②岩稜帯での登山経験者

表 彰...男女総合1~10位、完走者全員:フィニッシュ記念品

■エリートコース[塩尻山城コース]

対象・参加資格...満18歳以上(レース当日)登山のルール・マナーを守ることのできる健康な男女で、以下の①、②の両方が当てはまる者

①JSA(日本スカイランニング協会)登録アスリート、もしくは、ISF 推薦海外アスリート

②岩稜帯での登山経験者

表 彰...男女総合1~10位、完走者全員:フィニッシュ記念品

参加費・エントリー【2019年12月1日(日)~2020年3月31日(火)(先着順)】【定員:400名】

■ノーマルコース[秋和山城コース] 10600円(税込・保険込) ●申込時に自己申告タイム(ゴール予測タイム)を記入してください

- ①インターネット ランネット・スポーツエントリー
- ②調節申込み 裏記の申込書に記入のうえ参加費を添えて、お問合せ先のうへだミックススポーツクラブ窓口までご持参ください。
●参加募集人数に達し次第申し込みを締め切ります。

■エリートコース[塩尻山城コース] 10600円(税込・保険込) ●申込時に自己申告タイム(ゴール予測タイム)を記入してください

- 参加については、右記にお問合せください。 contact@skyrunning.jp
- ※エントリー費の一部は、太郎山の環境保全協力金として寄付させていただきます。

同時開催 信州上田ロゲイニング大会 (右記直接お申込み orienteering.com/ueda/)