



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】初中級 ★★☆☆☆ 【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。
登山経験者向け。

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	☐ ①5月3日 パーティカル・ノーマルコース ☐ ②5月3日 パーティカル・エリートコース ☐ ③5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	—						



UEDA VERTICAL RACE 2019

第5回 太郎山登山競走

Home of Skyrunning
信州上田から世界へ



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「ずくだせ」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
- 接吻や声かけをゆすり合いましょう
- すれ違う時は道をゆすり合いましょう
- 登山道から外れないようにしましょう
- ゴミは必ず持ち帰りましょう

開催日：2019年5月3日(祝)パーティカルレース・5月4日(祝)スカイレース

申込期間：1月22日(火)～4月2日(火)

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



https://www.uedavertical.com



2019.5.3 (金・祝)

VERTICAL RACE バーティカルレース

《山岳駆け登りレース》

バーティカル・ノーマル【真田幸村コース】

●2019スカイランニングジュニアシリーズ（中学生対象）第1戦

水平 3.7km 垂直 700m
太郎山まで直登するレース
全 구간歩いてゴール可能
【JSA技術的難易度】初級 ★☆☆☆☆

バーティカル・エリート【猿飛佐助コース】

●2019スカイランナー ジャパンシリーズ（Vertical競技）第2戦

水平 5.0km 垂直 1,000m
テクニカルな下り坂もある難コース
【JSA技術的難易度】初中級 ★★☆☆☆
【優勝予想タイム】男子42分/女子49分

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(金・祝)] ●駅周辺の有料駐車場をご使用ください。

8:00~10:00 選手受付【場所：上田駅前広場】

- ゼッケンと計測用チップをお渡しします。

9:20~ 9:45 開会式【場所：上田駅前広場】

- 選手は1.7km先のスタート地点まで、各自で徒歩にて移動してください。
- 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】

- 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します。）
- 各自の出走時刻の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(ゴール打ち切り)【場所：太郎山山頂】

- ゴール後、スタート地点に戻って、計測チップを返却してください。
- 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。
- 選手はスタート地点を経由して表彰式会場へ徒歩にて移動してください。

14:00~16:00 完走賞配布【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】

対象・参加資格・部門

■ノーマルコース【真田幸村コース】

対象 小学生以上の健康な方
部門 ①ジュニア（小学生3部門） 男子/女子 ②ユース（中学生） 男子/女子
③一般（各年代別6部門） 男子/女子

■エリートコース【猿飛佐助コース】（JSAシリーズ戦）

対象・参加資格 中学生以上の(社)日本スカイランニング協会 登録会員(社)日本スカイランニング協会 認定アスリートまたは、過去3回の大会にて真田幸村、猿飛佐助コースを時間内にフィニッシュした方
部門 ●エリート（上級）コース 男子/女子
※2019スカイランナー ジャパンシリーズ（Vertical競技）第2戦

参加料・エントリー [申込期間 1月22日(火)~4月2日(火)]

■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（先着600名）

■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
※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、お問合せ先のうえ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。

スタート地点を
地元和太鼓が
盛り上げる

ゴール後は
市街地で上田の
名物スイーツ
堪能しよう♪

完走証、参加記念品進呈
上田市内各店の
スイーツクーポン進呈

2019.5.4 (土・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【秋和コース】

距離18km 累積標高2,000m
急峻な岩場、ガレ場のある山岳コース
【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】

●2019スカイランナー ジャパンシリーズ(SKY)第2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25km 累積標高3,000m
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 ★★★★★
【優勝予想タイム】男子3時間45分/女子4時間45分

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。

大会前日 [5月3日(金・祝)] ●駅周辺の有料駐車場をご使用ください。

16:00~17:00 選手受付【場所：上田駅前広場（バーティカル競技表彰式会場）】

- ゼッケンと計測用チップをお渡しします。

17:00~17:30 競技説明 ※参加者は必ず出席してください。

大会当日 [5月4日(土・祝)]

7:05~ 8:30 選手出走確認・ノーマル[秋和コース]当日受付(参加選手は必ず行ってください)【場所：大星神社】

8:00~ 8:10 エリートコース[塩尻コース]スタート【場所：大星神社】

9:00~ 9:10 ノーマルコース[秋和コース]スタート【場所：大星神社】

- 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します。）
- 各自の出走時刻の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

14:55

ゴール制限時間

- ゴール後、スタート地点に戻って、計測チップを返却してください。
- 選手はスタート地点を経由して表彰式会場へ徒歩にて移動してください。

14:30~16:00 記録証配布【場所：上田駅前広場】

15:00~15:30 閉会式&表彰式【場所：上田駅前広場】

18:00~ 後夜祭パーティー【会場：真田十勇士ガーデンプレイス】

世界選手権日本代表選手
壮行会も行います。

対象・参加資格

■ノーマルコース【秋和コース】 岩稜帯での登山経験者のみ。

対象 高校生以上 累積標高2,000m以上の山岳ランニング大会フィニッシャー

■エリートコース【塩尻コース】 岩稜帯での登山経験者のみ。

対象 18歳以上 JSA公認大会時間内フィニッシャー、JSA登録アスリート

参加料・エントリー [申込期間 1月22日(火)~4月2日(火)]

■ノーマルコース【秋和コース】 10,600円 ※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、お問合せ先のうえ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【塩尻コース】 10,600円

●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/)

完走証、参加記念品進呈
スカイレース完走記念メダル
上田市内各店の
スイーツクーポン進呈