

第10回 ながのとびっくラン in わかほ

コースマップ

2022年 **11 / 13** (日)

午前 9 : 00 スタート (午前 12 : 00
フィニッシュ予定)

各部門
スタート

ハーフの部	AM 9 : 00
3kmの部 (中学生)	AM 9 : 10
3kmの部 (小学生)	AM 9 : 11~
ファミリーラン	AM 9 : 30

さわやかな秋の
わかほを駆け抜けよう!



凡 例

- 交通規制区域
- 迂回路
- ハーフ
- 3 kmコース

ファミリーランはHPでご確認ください。



給 水



トイレ

関 門

- ① 6 km
- ② 12km
- ③ 18km

ハーフ

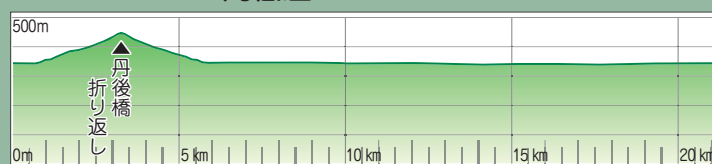
- ① 9 時 45 分
- ② 10 時 30 分
- ③ 11 時 30 分

応援よろしく
お願いします!

ランナー通過予定時刻

- ① 9 : 00 ~ 12 : 10
- ② 9 : 00 ~ 10 : 00
- ③ 9 : 05 ~ 9 : 25
- ④ 9 : 05 ~ 9 : 50
- ⑤ 9 : 15 ~ 10 : 00
- ⑥ 9 : 20 ~ 10 : 25
- ⑦ 9 : 10 ~ 12 : 10
- ⑧ 9 : 30 ~ 10 : 40
- ⑨ 9 : 30 ~ 11 : 40
- ⑩ 9 : 40 ~ 11 : 30
- ⑪ 9 : 10 ~ 9 : 30

●ハーフコース高低差



救護体制について

救護を要するランナーを発見した場合は、お近くのとびっくランスタッフにご連絡ください。

詳細・お問い合わせ

ながのとびっくラン in わかほ

大会実行委員会 事務局

〒381-0101 長野県長野市若穂綿内7827
若穂地区住民自治協議会内
Tel.026-282-4621 <https://tobicrun.jp/>

とびっくラン

検索

コース沿道の皆様へ

◎ 2019年より規制箇所・規制時間に変更がございます。改めてご確認ください。◎ 交通規制区域をお車などで横切することは可能ですが、選手通過のため少々お待ちいただく場合がございます。皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。