

「Shinshu NAGAWA MOUNTAIN TRAIL2026」参加最終案内

このたびは「Shinshu NAGAWA MOUNTAIN TRAIL」にお申込みいただき、誠にありがとうございます。当日のスケジュールや装備について、下記の通りご案内いたします。

【大会名】 Shinshu NAGAWA MOUNTAIN TRAIL2026

【開催日】 2026 年 9 月 26 日（土）雨天決行・荒天中止

【会場】 長野県長和町「ブランシュたかやまスキーリゾート」

（〒386-0601）長野県小県郡長和町大門鷹山 3652

ブランシュたかやま公式アクセス <https://blanche-ski.com/access/>

【種目】

トレイル

45K(累積標高 約 1,800m)の部：制限時間 10 時間

15K(累積標高 約 1,000m)の部：制限時間 4 時間

キッズ

1.5K/小学生 1-6 年生 （ファミリー参加も可）

ドッグトレイル

4.5K/飼い主と愛犬一組

【コース GPX データ】

○45K

https://drive.google.com/file/d/13CtAwjOF87qs-1dSOSqp7P2amHW_ZBQa/view?usp=drive_link

○15K

https://drive.google.com/file/d/1bLZbNTxtSikWkF9MPa_2pHp_PoTI70cV/view?usp=drive_link

○ドッグトレイル 4.5K

https://drive.google.com/file/d/1amKLwd9X625EuOlvn2EzenLO2ppFKzix/view?usp=drive_link

【表彰】

45K・15K：男女別総合 1-3 位

キッズ・ドッグ：1-3 位

【スケジュール】※受付時にゼッケンをお渡しいたします。

7：00～8：00	45K 受付	スタート会場「ブランシュたかやまスキーリゾート」
7：00～9：30	15K 受付	スタート会場「ブランシュたかやまスキーリゾート」
8：00～	開会式	
8：30	45K スタート	制限時間 10 時間
9：30～10：45	キッズ受付	
9：30～11：45	ドッグトレイル受付	
10：00	15K スタート	制限時間 4 時間
12：00	1.5K キッズスタート	
13：00	4.5K ドッグトレイルスタート	
14：00	15K 制限時間	
15：00～	表彰式	
18：30	制限時間	

【リタイアについて】

記録計測は計測タグを使用します。

フィニッシュ後及びリタイア時に計測チップの回収を行います。

必ず計測チップを返却後、ブランシュたかやまスキー場内の大会本部へリタイアの旨とゼッケンナンバー、お名前をお申し出ください。

大会当日、未出走の場合も必ず返却してください。

紛失・破損をされた場合実費(4,000 円)をご請求させていただきます。

【関門 / エイドステーション】※全選手の通過チェックがあります。

■45K

第一関門「長門牧場」約 23 km 地点 13：00 ※通過時に必携品チェック

第二関門「大門峠」約 34 km 地点 14：30

フィニッシュ「ブランシュたかやまスキーリゾート」18：30

■15K

フィニッシュ「ブランシュたかやまスキーリゾート」14：00

【ウォーターステーション】

45K「姫木の森」約 10 k m

45K/15K「殿上登山口」約 36 k m/8 k m

■競技内容・装備について

[レース形式]

本大会は定められた山岳コースを使用したタイムレース方式です。

ゴールまでの所要時間が短い選手から順位を決定します。

[関門・制限時間]

コース中の各関門に制限時間を設けます。制限時間を超えた場合は、その時点で失格となり、スタッフの指示に従ってください。関門からは車でフィニッシュ地点まで搬送します。

※山岳地域のため最大 1 時間程度待機いただく場合があります。関門の制限時間の 15 分以内に出発してください。制限時間の詳細は確定コースマップをご確認ください。

【例】 13:00 制限時間の場合、13:15 以降失格。

[必携装備品]

競技中は下記の必携品を必ず携行してください。天候に応じてスタッフによる任意のギアチェックを行う場合があります。※ギアチェック対象必携品が基準に満たなかった場合は失格

ほか、本人が必要とする装備品、推奨装備品をご持参の上、ご参加ください。

○45K 必携品 ※第一関門 長門牧場で必携品ギアチェックを行います！

- ・ドリンク 500ml 以上
- ・行動食
- ・レインウェア（上下）
- ・ライト（点灯確認済）
- ・サバイバルシート
- ・救急セット（ガーゼ、消毒液、絆創膏など）
- ・携帯電話
- ・携帯用コップ（エイド用）
- ・熊鈴
- ・防寒着
- ・ホイッスル

ほか、**推奨装備**：携帯トイレ、グローブ、コンパス、山地図、予備バッテリーなど

○15K 必携品

- ・ドリンク 500ml 以上
- ・行動食
- ・レインウェア（上）
- ・ライト（点灯確認済）

- ・サバイバルシート
- ・救急セット（ガーゼ、消毒液、絆創膏など）
- ・携帯電話
- ・携帯用コップ（エイド用）
- ・熊鈴
- ・ホイッスル

ほか、**推奨装備**：携帯トイレ、防寒着、グローブ、コンパス、山地図など

※エイドステーションに紙コップ設置はありません。必ず携帯用コップをご持参ください。

○ドッグトレイル 必携品

ドッグトレイルレギュレーションに記載がございます。

必ずご確認の上、ご参加ください。

https://drive.google.com/file/d/1zuoo4HaLRCDP5KljXweYsDj_t8VsdtXf/view?usp=drive_link

【ストック・ボールの使用について】

【45K】「姫木の森ウォーターステーション」から「殿城登山口」までの区間使用可能。自然公園内は使用禁止となります。

【15K】使用禁止。

【コース上の倒木について】

一部トレイルコースにて倒木箇所がございます。

倒木に関して、跨げるような太すぎないものや折れた先など、危険性が少ない倒木などは自然の一部として残すことにしております。

トレイルランニングはロードとは違い、山に入るスポーツです。

セルフサポートが基本となり、危険回避、判断力もトレイルランナーにとって必要な能力です。

ご自身の危機回避能力、スピードのコントロールなどを試す機会として残しておりますので、注意を払いつつもコースをお楽しみください。

【コース案内・誘導について】

コース上には茶色の矢印表示およびコーステープを設置しています。

わかりにくい箇所にはスタッフを配置していますので、必ず指示に従ってください。

【ゼッケン・イヤホンなど、ほか走行ルール】

ゼッケンは前後に折らずに装着してください（加工・切り取り禁止）。
イヤホン等で耳を塞ぐ行為は禁止です（緊急時の音が聞こえないため危険）。
ドッグトレイルに関する走行ルールは前述のレギュレーションをご確認ください。

※補聴器具は可。受付時にお申し出ください。
※骨伝導イヤホンは使用可ですが、音量にご注意ください。

■その他ご案内

地震・風水害・降雪・事件・事故等による中止の返金はいたしません。

＜大雨による中止判断基準＞

大雨警報や雨量規制および連続的な降雨状況なども併せて考慮します。また、大会前 1 週間から、大雨警報の発令状況や雨量データ、天気予報等を確認し、総合的な情報をもとに最終判断し、長和町スポーツコミッション HP にてお知らせいたします。

- ・天候や路面状況によっては内容を一部変更する場合があります。
- ・体調に不安を感じた場合は無理をせず、スタッフへお声がけください。

皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

Instagram

https://www.instagram.com/nagawa_mountain_trail/

Facebook

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61576332726069>

NMT 2026 リンクまとめサイト

<https://nagawamt.canva.link/>

NMT2026 各種ダウンロードデータ

<https://drive.google.com/drive/u/3/folders/1gFYMMXSF8Vn0fN7-9E0V8Idcu5o8QrRd>

長和町スポーツコミッション

<https://nagawa-sc.com/>

Shinshu NAGAWA MOUNTAIN TRAIL2026