



# 軽井沢ハーフマラソン2026 参加のご案内

この度はお申し込みいただき、誠にありがとうございます。  
本書をよくお読みのうえ、くれぐれも体調に気を付けて、大会当日はベストコンディションでご参加ください。

日程 | 5月17日(日) ハーフの部 9:00スタート / ファミリーペアの部 9:20スタート

種目 | ハーフマラソン(21.0975km) 一般男子・一般女子  
※第1ウェーブ9:00~スタート、第2ウェーブ9:05~スタート

定員 | ハーフの部 5,500人 / ファミリーペアの部 250組500人

ファミリーペア(2.1km) 20歳以上の保護者と小学生

会場 | 軽井沢プリンスホテルスキー場駐車場 (スタート・フィニッシュ)

主催 | 軽井沢町 / 軽井沢観光協会 / 若葉まつり実行委員会 / 信濃毎日新聞社

主管 | 佐久陸上競技協会

## ご協力をお願いします。

- ①会場周辺は混雑が予想されますので、できるだけ公共交通機関をご利用の上、会場へお越しください。
- ②前日・当日の受付はございません。**7:00~8:00を目途に十分余裕を持って会場へお越しください。**
- ③お車でお越しの方は軽井沢町内の有料駐車場をご利用ください。  
詳細は「交通のご案内(P6-7)」をご確認ください。参加者用無料駐車場はございません。
- ④軽井沢町内にご宿泊の方は、会場までの送迎サービスを行う宿泊施設もございます。それぞれのご宿泊先にご確認ください。
- ⑤大会前日・当日は、軽井沢プリンスホテルスキー場駐車場(スタート・フィニッシュ会場)には駐車できません。

- 軽井沢町の美しい景観を損なう行為(立ち小便・ゴミのポイ捨て等)はくれぐれも謹んでください。  
また交通ルール・マナーも遵守してください(路上駐車厳禁)。
- 仮装や競技に必要なでない携行物は自粛してください。審判員・スタッフに指摘された場合は、速やかにその指示に従ってください。

最新情報はこちらをご覧ください。▼

大会公式 ホームページ  
[karuizawa-marathon.com](http://karuizawa-marathon.com)

軽井沢町内の交通情報など  
FM軽井沢(77.5MHz)

大会公式 X  
@karuizawa\_hm

大会公式 Facebook  
軽井沢ハーフマラソン

お問い合わせ

軽井沢ハーフマラソン大会事務局 TEL.026-236-3371 (平日9:30~17:00※土・日・祝日を除く)  
〒380-8546 長野県長野市南県町657 信濃毎日新聞社事業局RUNプロモーション室内 FAX.026-236-3370  
E-mail : [karuizawa@shinmai.co.jp](mailto:karuizawa@shinmai.co.jp) 大会HP : [karuizawa-marathon.com](http://karuizawa-marathon.com)



わたしの、  
私たちの長野県。  
150th Anniversary 1876-2026

# 大会前にお送りするもの

※事前送付物は4月24日(金)より順次発送します。  
5月12日(火)になってもお手元に届かないようでしたら、大会事務局までお問い合わせください。

## 事前送付物のご確認

### ① アスリートビブス (計測タグ付) ……………

ハーフの部 1枚 / ファミリーペアの部 人数分

※ファミリーペアの部には計測タグ付のビブスが1枚入っています。  
※計測タグの返却は不要です。

### ② 手荷物預け袋 …………… 1枚

### ③ 手荷物シール …………… 1枚

### ④ 参加賞Tシャツ

ハーフの部 1枚 / ファミリーペアの部 人数分

### ⑤ 協賛チラシ …………… 各種

### ⑥ ゼッケン留め / …………… 購入者のみ ゼッケン留めホルダー

○万が一、上記のいずれかが封入されていない場合は、軽井沢ハーフマラソン大会事務局に【メールkaruizawa@shinmai.co.jp】

または【電話 026-236-3371 (平日9:30~17:00)】でお問い合わせください。

○ファミリーペアの部参加者には、「Tシャツ」「アスリートビブス」のみ人数分同封しております。

○ゼッケン留めは、事前にTシャツへ取り付けた状態でお越しいただくことを推奨いたします。取り付け方の動画は大会公式サイトをご確認ください。

## 大会当日必ずお持ちください。

### ① アスリートビブス ※胸につけてください。



ハーフの部: 男子 (青)

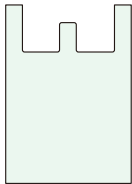


ハーフの部: 女子 (ピンク)



ファミリーの部 (白)  
※保護者・子人数分

### ② 手荷物預け袋



### ③ 手荷物シール



### ④ 参加賞Tシャツ

当日着て走っていただけるととても嬉しいです!



## ■参加者義務・注意事項

- ① 災害、事件・事故、疫病等により、主催者の責に因らない事由によって大会を中止・縮小することになった場合、中止・縮小を決定した時点までに生じた費用等を勘案し、対応策を検討します。
- ② お申し込み後の変更はできません。また、参加者の自己都合による不参加についての参加料の返金はいたしません。
- ③ ハーフマラソン参加者は必ず2時間50分以内、またファミリーペア参加者は20分で完走できる走力を持っていなければなりません。大会出場が決定したら十分なトレーニングを積んでください。
- ④ 参加者は各自、事前に医師による健康診断を受け、自己の責任において健康状態を確認しておいてください。
- ⑤ 審判員がレース続行不可能と判断した参加者、また、他の参加者への妨害(背走、変則走など)になると判断した場合は、走行を中止させることがあります。
- ⑥ 大会運営に支障をきたしますので関門制限時間は遵守してください。また、関門・収容についての異議申し立ては一切認めません。
- ⑦ 競技中の事故については主催者で応急措置は行いますが、それ以外の責任は一切負いません。(なお、参加者全員がスポーツ傷害保険に加入しますが、内科疾患などによる入院などについて保険は適用されません。)
- ⑧ 大会当日は保険証として有効なマイナンバーカードまたは、資格確認書を必ず携帯してください。
- ⑨ 代理出走は一切認めません。仮に代理出走が発覚した場合は出走を取り消します。また、代理出走者は保険適用の対象外となります。
- ⑩ 参加者は競技中に撮影された写真が、大会パンフレットなどの印刷物や大会公式ホームページに使用されることを事前に承知し、肖像権については主催者に一任していただきます。また、参加者名簿および競技結果の新聞、プログラム等への掲載も同様に主催者に一任することになります。
- ⑪ 主催者は個人情報の重要性を認識し、個人情報保護に関する法律・関連法令等を厳守し、主催者の個人情報保護方針に基づいてこれを取り扱います。お預かりする個人情報は大会参加者へのサービス向上を目的とし、各種参加者案内、記録通知、次回大会の案内、大会協賛・協力・関係各団体からのサービス提供、記録発表(ランキング等)に利用します。
- ⑫ 参加者は大会会場(コース上を含む)に企業名・商品名などを意味する図案及び商標など広告的なものを身につけたり、表示することはできません。
- ⑬ 仮装や競技に必要でない携行物は自粛してください。また、当日、審判員に指摘された場合は速やかにその指示に従ってください。
- ⑭ 給水ポイントは主催者で用意します。
- ⑮ 貴重品以外の手荷物はスタート会場内の手荷物預り所へお預けください。貴重品は各自の責任で管理してください。盗難・紛失などの責任は主催者および関係団体では負いません。
- ⑯ 「アスリートビブス」は4月24日(金)より順次発送いたします。前日・当日の受付はありませんので、各自が7:00~8:00を目途に、十分に余裕を持って大会会場にお越しください。
- ⑰ 事前郵送のアスリートビブス(計測タグ付)は大会当日必ず持参し、正しく装着してください。なお、アスリートビブスを紛失または忘れてしまった場合は有料(1,000円)で再発行いたします。

# スタートまで

7:00~8:10 手荷物預かり

8:10~ 開会式 (ステージ)

8:35~8:55 ハーフの部  
スタートブロックへ整列

8:55以降は、会場内「遅刻者整列場所」へお並びください。

9:00~ ハーフの部  
第1ウェーブ スタート

9:05~ ハーフの部  
第2ウェーブ スタート

9:10~ ファミリーペアの部  
スタートブロックへ整列

9:20~ ファミリーペアの部  
スタート

ハーフの部スタートブロック表  
(アスリートビブス順)

ブロック	男子	女子
A	1001~1700	1801~1880
B	2001~2580	2601~2800
C	3001~3580	3601~3800
D	4001~4650	4701~4990
E	5001~5650	5701~5990
F	6001~6650	6701~6990
G	7001~7705	7801~8152

## 選手受付

○大会当日の受付はございません。アスリートビブス (計測タグ付) を忘れずにお持ちいただき、胸に装着してください。

なお、当日、アスリートビブス (計測タグ付) を紛失、忘れた場合は総合案内テント内の「受付ヘルプデスク」にて有料 (1,000円) で再発行いたします。

## 更衣室

○男女とも更衣室を設けます。詳細は下記の会場案内図をご覧ください。

○テント内は土足禁止です。シューズを入れるための袋をお持ちいただき、ご使用ください。

## 手荷物預け

○預け時間/7:00~8:10 ○受け取り時間/9:45~12:15

○手荷物は必ず「手荷物預け袋」に一つにまとめ、雨天の場合に備え、しっかりと口を結んでください。

○「手荷物シール」を「手荷物預け袋」の中心の目立つところにしっかりと貼り付けてください。

○「手荷物預け袋」および「手荷物シール」を貼っていない荷物は、お預かりできません。

○「手荷物シール」はアスリートビブスの末尾番号ごとに色分けされています。シールと同じ色・末尾番号の手荷物置き場にお預けください。

○一度お預けになった手荷物は、レース終了後までご返却できません。

○手荷物の受け取りの際にはアスリートビブスの提示が必要となります。

※アスリートビブスと「手荷物シール」の番号が一致しているか事前にご確認ください。

○手荷物の少量化にご協力ください。

○貴重品はお預かりできません (P2.参加者義務・注意事項⑩をご確認ください)。



※袋の中心に手荷物シールを貼り付けてください。

## スタートブロックへの整列

ハーフの部/8:35~8:55 ファミリーペアの部/9:10~

○ハーフの部はアスリートビブスに記載された「A~G」のスタートブロックに整列してください。

A~Cブロックが第1ウェーブ、D~Gブロックが第2ウェーブとなります。(左表参照)

○ハーフの部、ファミリーペアの部はCブロックとDブロックの間から整列してください。

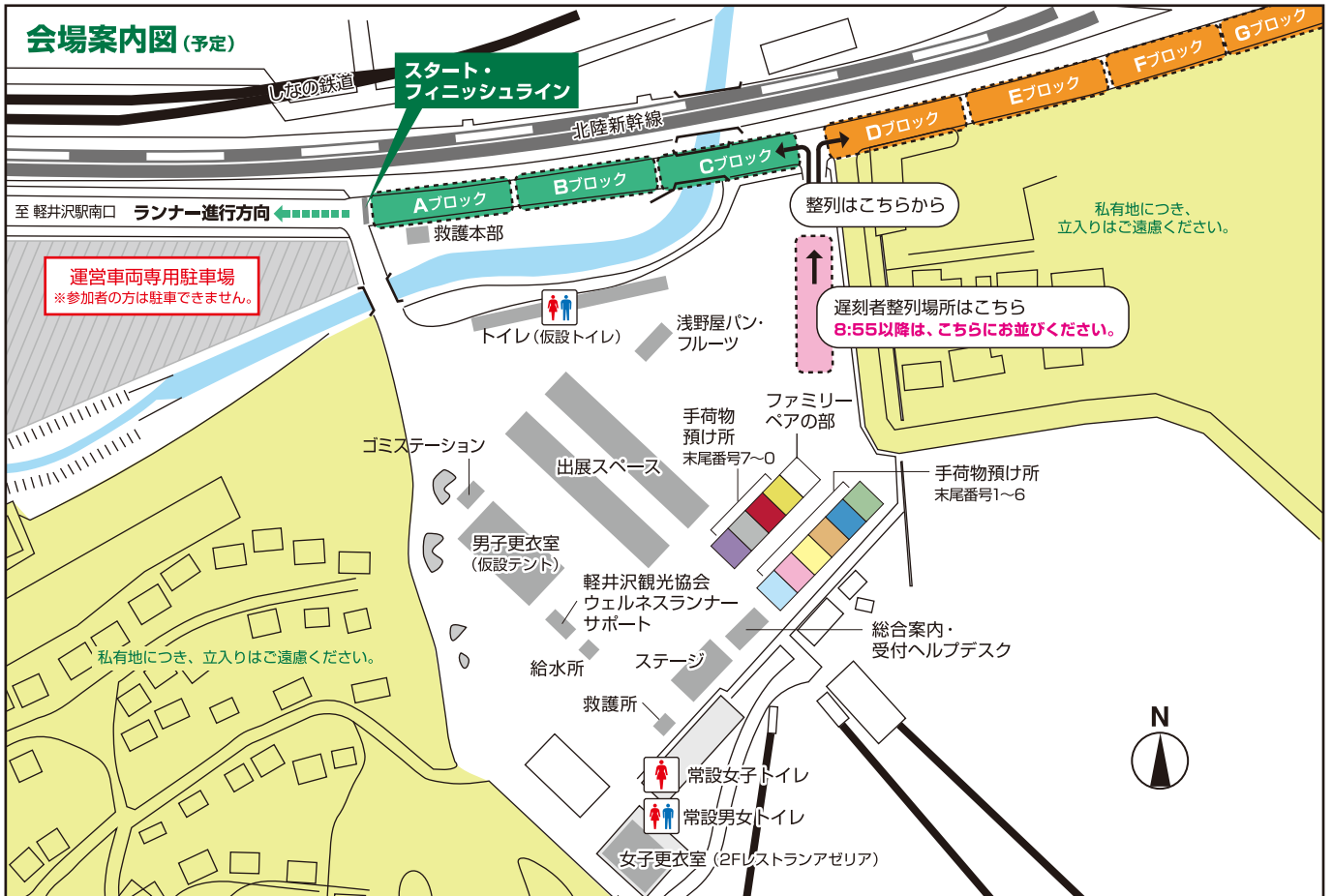
スタート・フィニッシュライン側からの整列はできません。

○ファミリーペアの部は、ハーフの部スタート後の9:10頃から整列してください。

○スムーズな競技スタートにご協力をお願いいたします。

ハーフの部スタートブロックの整列は8:55で締め切ります。整列できなかったランナーは、会場内の遅刻者整列場所へお並びください。スタートは第2ウェーブ最後尾からになります。

## 会場案内図 (予定)



## レース中について

### コース

- コース上は交通規制が行われますが、一部のコースで車と対面通行となる場所があります。また、大会車両が随行しますので十分にご注意ください。
- コースの一部に未舗装路(16.5km地点/約300m)があります。予めご了承ください。
- 距離表示は1kmごと、及び中間点を表示します。
- 緊急時には、コース内を救護車両等が走行する場合がありますので十分にご注意ください。

### トイレ

- トイレはスタート・フィニッシュ会場およびコース上各所に設置し、看板による表示があります。(公衆トイレまたは仮設トイレ)
- 立ち小便是厳禁です。**  
**遵守していただけない場合は失格となる場合があります。**

### 給水

- コース上に5ヶ所の給水所(水・スポーツドリンク)を設けます。  
①4.0km ②7.4km ③11.2km ④16.8km ⑤19.9km

### 救護所

- 救護所はスタート・フィニッシュ会場・コース上に設けます。また、最後尾に救護車1台が随行します。
- 4地点の収容関門に「ランナーサポートテント」を設けます。
- 体調が悪い場合は無理をせず出場を辞退してください。レース中も体調に異常を感じたら勇気をもって棄権するよう心掛けてください。

### 収容関門

- 下記の4地点で関門閉鎖を行います。関門閉鎖後は競技を続けることができません。  
① 5.0km 閉鎖時刻 9:50 (スタートから40分)  
② 11.3km 閉鎖時刻 10:41 (スタートから1時間31分)  
③ 16.9km 閉鎖時刻 11:26 (スタートから2時間16分)  
④ 19.2km 閉鎖時刻 11:44 (スタートから2時間34分)
- 関門閉鎖時刻は第2ウェーブの最終ランナーのスタートゲート通過後(9:10)を基準に設定しています。
- 関門閉鎖時刻を過ぎて各関門に到着した走者及び、審判員により閉鎖時刻までに関門通過できないと判断された走者は、アスリートビブスを取り外し、競技を中止して審判員の指示に従ってください。
- 収容関門でリタイアした場合は、収容バスにお乗りください。

## フィニッシュ後の流れ



## フィニッシュしてから

### フィニッシュ

### フィニッシャータオルお渡し (ハーフの部) (ファミリーペアの部小学生には完走メダル)

### ドリンクお渡し

### 完走賞の受け取り フルーツ、パン

### 手荷物受け取り

※受け取りの際は、アスリートビブスをご提示ください。

### 表彰式 (ステージ)

ファミリーペアの部 (1~6位) 10:30頃~  
ハーフの部 (男女別1~6位) 11:00頃~  
※ハーフの部年代別の賞状・記念品は後日郵送いたします。

会場内イベント終了 13:00

## 記録計測・完走記録証について

### 記録計測 ※要注意! 今大会から変更!

- 計測用タグはアスリートビブスの裏側に貼り付けてあります。**レース終了後まで絶対に剥がさないでください。**  
**なお、終了後の返却は不要です。**
- 計測用タグを正しく装着していない場合や、装着忘れの場合は、計測不能となります。スタート前に必ず装着の確認をしてください。タグに関するお問い合わせは、当日ヘルプデスクへお越しください。

### 完走記録証

- ハーフマラソンの部、ファミリーペアの部ともに、スマートフォンやパソコンで閲覧できる「ウェブ記録証」を発行します。

# コースマップ



## 収容関門

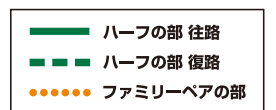
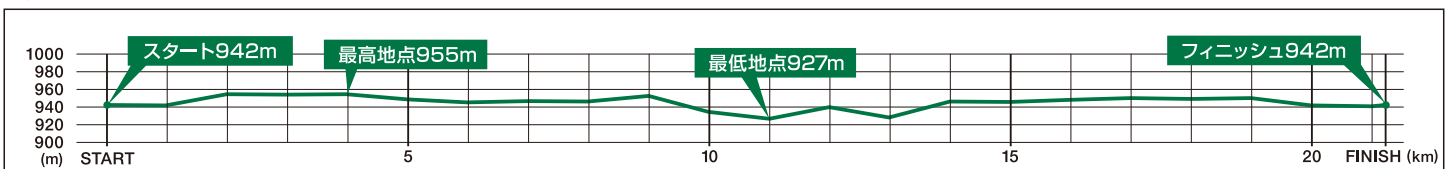
地点	閉鎖時間	スタートから
🕒1	9:50	40分
🕒2	10:41	1時間31分
🕒3	11:26	2時間16分
🕒4	11:44	2時間34分

## 給水所(水・スポーツドリンク)

地点	地点
📄1 4.0km	📄4 16.8km
📄2 7.4km	📄5 19.9km
📄3 11.2km	※5は復路のみ

※収容関門、給水所は地点が変更になる場合があります。

## 高低図



## 交通のご案内 軽井沢町内の交通情報などは、「FM軽井沢 77.5MHz」をお聞きください。

### ご協力をお願いします。

- ①会場周辺は混雑が予想されますので、できるだけ公共交通機関をご利用の上、会場へお越しください。
- ②前日・当日の受付はございません。**7:00~8:00**を目途に十分余裕を持って会場へお越しください。
- ③お車でお越しの方は軽井沢町内の有料駐車場をご利用ください。参加者用無料駐車場はございません。
- ④軽井沢町内に宿泊の方は、会場までの送迎サービスを行う宿泊施設もございます。  
それぞれのご宿泊先にご確認ください。
- ⑤大会当日は、軽井沢プリンスホテルスキー場駐車場（スタート・フィニッシュ会場）には駐車できません。

**【電車の方（北陸新幹線・しなの鉄道）】** 軽井沢駅（南口）よりスタート・フィニッシュ会場まで徒歩8分。

#### 北陸新幹線 時刻表

会場へ

上り							下り				
列車名	金沢発	富山発	長野発	上田発	佐久平発	軽井沢着	列車名	東京発	大宮発	高崎発	軽井沢着
あさま604号	—	—	6:44	6:56	7:06	7:14	★あさま661号	6:24	6:49	—	7:23
かがやき500号	6:02	6:22	7:08(着)	—	—	—	はくたか551号	6:28	6:53	7:17	7:32
あさま606号	—	—	7:13	7:25	7:35	7:44	あさま601号	6:52	7:17	7:44	8:04
あさま608号	—	—	7:23	7:35	7:45	7:54	★臨時列車				
はくたか552号	6:16	6:40	7:45	7:58	8:08	8:16					

帰り

上り					下り						
列車名	軽井沢発	高崎着	大宮着	東京着	列車名	軽井沢発	佐久平着	上田着	長野着	富山着	金沢着
はくたか558号	11:17	11:32	11:55	12:20	はくたか559号	11:37	—	11:51	12:04	13:13	13:36
あさま614号	12:00	12:19	12:47	13:12	あさま609号	12:16	12:24	12:34	12:46	—	—
あさま616号	13:00	13:15	13:47	14:12	あさま611号	13:21	13:29	13:38	13:51	—	—
★あさま640号	13:35	13:50	14:15	14:40	あさま613号	14:16	14:24	14:34	14:46	—	—
あさま618号	13:57	14:15	14:47	15:12	あさま615号	15:21	15:29	15:39	15:51	—	—
★あさま642号	14:35	14:51	15:15	15:40							
あさま620号	15:00	15:15	15:47	16:12							

★臨時列車

#### しなの鉄道 時刻表

会場へ

小諸発	信濃追分発	中軽井沢発	軽井沢着
5:45	6:01	6:05	6:10
6:28	6:43	6:47	6:53
7:00	7:15	7:19	7:25
7:31	7:47	7:51	7:56

帰り

軽井沢発	中軽井沢発	信濃追分発	小諸着
10:51	10:55	10:59	11:15
11:30	11:35	11:39	11:54
12:10	12:14	12:18	12:34
13:00	13:05	13:09	13:24
13:33	13:37	13:41	13:56
14:32	14:36	14:40	14:56

パーク&ライドをご利用ください。

**【お車の方】** 上信越自動車道 碓氷軽井沢ICから13km。

### 有料駐車場のご案内

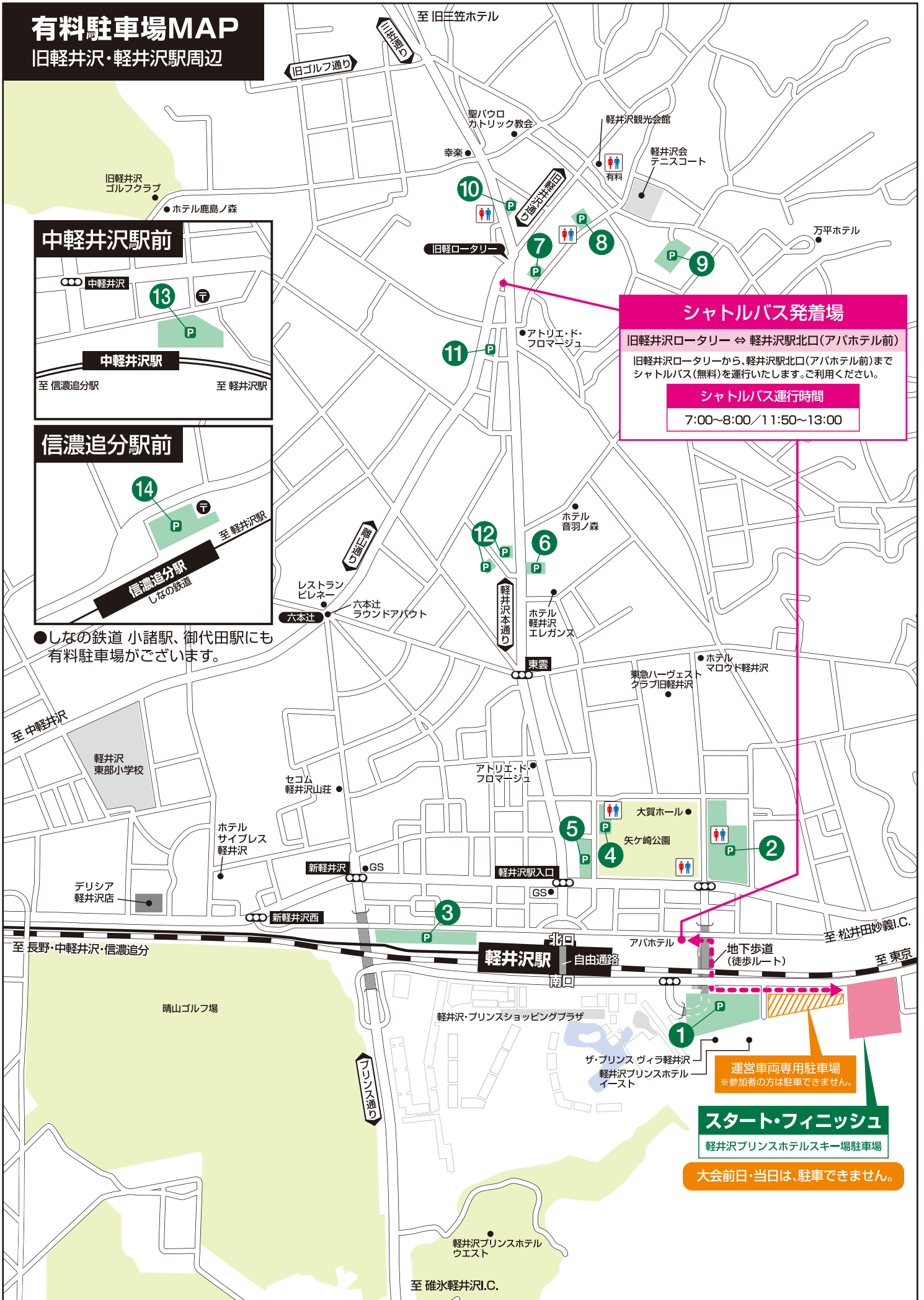
※満車になり次第終了となります。  
※営業時間は各駐車場で異なります。

No.	駐車場名	台数	会場までの距離(km)	No.	駐車場名	台数	会場までの距離(km)
①	軽井沢・プリンスショッピングプラザ イースト	639	0.3	⑧	軽井沢町振興公社旧軽井沢駐車場	50	3.0
②	新軽井沢駐車場	277	0.8	⑨	旧軽井沢森裏駐車場	55	3.1
③	軽井沢駅北口西側駐車場	220	1.4	⑩	旧軽井沢駅前駐車場	50	2.9
④	矢ヶ崎公園駐車場	70	0.9	⑪	石橋有料駐車場	※3	2.8
⑤	草軽交通駐車場	50	0.9	⑫	AMARI	128	2.0
⑥	珈琲黒庚	40	2.0	⑬	中軽井沢駅前駐車場	73	※1
⑦	パーキングざわ	35	2.9	⑭	信濃追分駅前駐車場	64	※2

※1.しなの鉄道 中軽井沢駅から軽井沢駅(1駅)まで4分。※2.しなの鉄道 信濃追分駅から軽井沢駅(2駅)まで9分。※3.石橋有料駐車場の台数は0267-42-2816までお問い合わせください。  
※しなの鉄道 小諸駅、御代田駅にも有料駐車場がございます。

# 有料駐車場MAP

旧軽井沢・軽井沢駅周辺



## シャトルバス発着場

旧軽井沢ロータリー ⇄ 軽井沢駅北口(アバホテル前)  
 旧軽井沢ロータリーから、軽井沢駅北口(アバホテル前)まで  
 シャトルバス(無料)を運行いたします。ご利用ください。

### シャトルバス運行時間

7:00~8:00 / 11:50~13:00

## 中軽井沢駅前



## 信濃追分駅前



●しなの鉄道 小諸駅、御代田駅にも  
 有料駐車場がございます。

運営車両専用駐車場  
 ※参加者の方は駐車できません。

## スタート・フィニッシュ

軽井沢プリンスホテルスキー場駐車場

大会前日・当日は、駐車できません。

## 特典サービス 協力店舗一覧

今大会にご出場のランナー・ボランティアのために、特典をご用意。  
皆さんのご来店をお待ちしています！詳細はホームページをご覧ください。



詳細はこちら

店舗名		店舗名	
飲食	【スペイン政府公認】スペイン料理店エステーリヤ	飲食	ブラッスリー シュエット
飲食	レストラン・カフェ キッツビュール	ショップ	Bon Okawa 軽井沢チョコレートファクトリー 軽井沢駅前店
飲食	デリカテッセン キッツビュール	ショップ	軽井沢チョコレートファクトリー旧軽井沢銀座店
飲食	クナイベ キッツビュール	ショップ	アトリエ・ド・フロマージュ軽井沢店
美術館・博物館	軽井沢絵本の森美術館・エルツおもちゃ博物館	飲食	パティスリー・サダハル・アオキ・バリ アトリエ軽井沢店
ショップ	Bon Okawa 軽井沢チョコレートファクトリー 本店	飲食	西軽井沢ベーカリーHotcci

### 軽井沢・プリンスショッピングプラザ内

店舗名		店舗名	
ショップ	シンピ堂ドラッグス	飲食	タリーズコーヒー
ショップ	靴下屋	ショップ	ベトスバ
飲食	信州そば処 やまへい	ショップ	ザ・ノース・フェイス/ヘリーハンセン スピード/アンバスイ
ショップ	バナナ・リパブリックファクトリーストア	ショップ	軽井沢こだわりステーション
飲食	ザ カフェ&ギフト(軽井沢プリンス ザ ワークーションコア内)	ショップ	ニューバランスファクトリーストア 軽井沢
ショップ	ナノ・ユニバース	ショップ	ノーリーズ アウトレット
ショップ	昭和西川	ショップ	オークリー
飲食	信州味噌らーめん喜悅	飲食	中国料理 月季花
飲食	信州ぐるめ農場	飲食	門前洋食 藤屋
飲食	備中手延うどん びんむぎ	飲食	熟成和牛焼肉 エイジング・ビーフ
飲食	軽井沢腰塚		

## 参加賞Tシャツを着て大会を盛り上げよう！

アートディレクター・グラフィックデザイナー・イラストレーター

よりふじ ぶんべい

### 寄藤 文平さん

1973年長野県生まれ。JT のマナー広告「大人たばこ養成講座」や東京メトロ「家でやろう。」シリーズのポスターが話題に。著書に『死にカタログ』(大和書房)、『元素生活』(化学同人)、『ラクガキ・マスター』『絵と言葉の一研究』(共に美術出版社)、『デザインの仕事』(講談社)などがある。過去にも軽井沢ハーフマラソンの Tシャツやフィニッシャータオルなどを手がけている。



※フィニッシャータオルはハーフの部完走者のみのお渡しとなります。



## 過去3年間の気象状況

開催年月日	気象状況			
	天候	気温	湿度	
2025. 5.18	スタート時 9:00 フィニッシュ時 12:00	曇り	20.8℃ 25.0℃	75% 46%
2024. 5.19	スタート時 9:00 フィニッシュ時 12:00	曇り	16.1℃ 18.7℃	66% 65%
2023. 5.14	スタート時 9:00 フィニッシュ時 12:00	曇り 雨	10.1℃ 9.9℃	91% 94%

## 体調管理

各自でしっかり体調管理をおこなった上で当日ご参加いただき、体調が優れない場合は参加を見合わせてください。  
※体調不良や怪我等による不参加の場合は参加料の返金はいたしません。

**現在通院中の方や、過去に大病を患った方は、かかりつけ医に必ず参加の可否について相談してください。**  
**参加する場合は、自己責任でレースに参加してください。**

### 自分の体調を確認しながら、安全に走りましょう。

体調不良や熱中症などで倒れてしまう。こんなトラブルはレース中に突然襲ってきます。

レース出場に際しては、事前の体調チェックを行いましょう。

- 下記のチェックシートで自分の体調を把握し、無理なく走るようにしましょう。
- レース中でも体調に異常を感じたら、すぐにレースを中断する勇気をもってください。
- 安全にレースをはこぶため、レース当日の体調をスタート前にチェックしましょう。

(日本陸上競技連名医事委員会)

**下記項目(1~8)の中で1つでもあてはまらない項目があれば、レース出場を中止するか、慎重にレースに臨んでください。**

1. 体温は平熱である、熱感はない。 .....
2. 疲労感が残っていない。 .....
3. 昨夜の睡眠は充分とれた。 .....
4. レース前の食事や水分はきちんと摂れた。 .....
5. かぜ症状(微熱・頭痛・のどの痛み・咳・鼻水)はない。 .....
6. 胸や背中の不快感や痛みはない。動悸・息切れもない。 .....
7. 腹痛・下痢はない。吐き気もない。 .....
8. レース運びの見通しが立っている。 .....

### レース中の注意事項

- レース中は水分補給を心がけましょう。
- 体調に異常を感じたら、早めにレースを中断する勇気を持ちましょう。
- ラストスパートは急激に心臓に負担をかける危険な走り方ですので、余裕を持ってフィニッシュしましょう。