

種目 & 参加費 募集定員 **3,000名** ※定員に達した場合は、締切日を待たずに募集を終了します。

コース	距離	参加費	エントリー数	コース内容	獲得標高	
那須高原 ヒルクライム100 (上級者向き)	約98.6km	大人 10,000 円 中高 4,500 円	500名	スタートからMt.Jエイドへ向かい大丸温泉へ、大丸温泉エイドが最高点。下りは先頭固定で吊り橋下り休憩所、殺生石・湯元温泉、一軒茶屋までは下り。ここから那須高原スカイラインで板室エイドへ。板室街道、大同エイドを経て、東山道伊王野エイドへ。国道294号線を北進、芦野交番交差点を左折。とちぎ国体のコースを走りゴールの黒田原に戻る獲得標高1,886m、距離約98.6kmの上級者向け山岳コース。	時間制限の 定切りによる コース変更あり。	1,886m
白河・甲子高原 ヒルクライム100 (上級者向き)	約96km	大人 10,000 円 中高 4,500 円	500名	フラワーワールドエイドから那須グリーンライン走り福島方面へ。西郷村に入り堀川ダムエイドで絶景を堪能。Mt.Jエイドへ。ここから大丸温泉へ。大丸温泉エイドが最高点。下りは先頭固定で吊り橋下り休憩所、殺生石・湯元温泉を通過し、一軒茶屋までは長い下り。那須高原小学校エイドからりんどうラインへ、東山道伊王野エイドへ、とちぎ国体のコースを走りゴールの黒田原に戻る約96km獲得標高1,941mの上級者向け、那須ロングのもう一つのヒルクライム山岳コースです。	時間制限の 定切りによる コース変更あり。	1,941m
チャレンジ70 (上級者・中級者向き)	約71.8km	大人 8,300 円 中高 4,000 円	600名	スタートからフラワーワールドを経て、甲子道路終点の八幡(標高1,040m)までヒルクライムコースと同じ。ここから殺生石、一軒茶屋と長い下りが続き、北条集落センターからはヒルクライムと同じコースでゴールに戻る約71.8kmのコース。	標高943m まで上がり、 時間制限の 定切りあり。	1,252m
エンジョイ60 (初心者・中級者向き)	約57.7km	大人 7,300 円 中高 3,500 円 小学 4~6年生 3,500 円	550名	スタートから田園風景の中を走り千振エイドへ。緩い上り坂を北上しフラワーワールド交差点を左折し池田の那須高原小学校のメインエイドで楽しんで下さい。南下し北條集落センターで右折しりんどうラインに合流。東山道伊王野エイドで水分補給。国道294号線を北進し、芦野交番交差点を左折。とちぎ国体コースを走り黒田原のゴールに戻ります。長い上り坂が比較的少ないですが、獲得標高752mの走りごたえのある約57.7kmの高原コース。		752m
ファミリー40 (初心者・ファミリー向き)	約37.8km	大人 6,300 円 小中高 3,000 円 ※駐車券なしのエントリーはありません	200名	初心者やファミリー向けのプラン。ですがここは那須高原。獲得標高は440mありますのでファミリーで励まあい、高原の坂道をチャレンジ。楽しみながら走って下さい。 ※今年からタンデム自転車での参加も可能となりました。		440m
どうぶつ王国 BBQ満喫50 (初心者・ファミリー向き)	約49km	大人 9,500 円 中高 5,500 円 小学 5~6年生 4,500 円 ※どうぶつ王国駐車料金700円別途	50名	自転車に乗らないご家族、お友達はご自身のお車で先にごぶつ王国で園内を楽しみなからライダーと待ち合わせお返しと一緒にバーベキューを楽しむプランです。那須の素晴らしい眺望をご家族もバーベキューソフトラドリンク食べ飲み放題!自転車に乗らないご家族、お友達もライダーと一緒に那須の魅力を楽しんで、思い出作りが出来るプランです。もちろんソロ、サイクリスト同士でのエントリーも可能です。獲得標高643m。坂道注意。		643m

どうぶつ王国で待合せの方 参加費大人:3,000円 中学生:1,500円 小学生以下:1,500円
※入園料・BBQ食べ放題・ドリンクバー含む ※車をご利用の場合、どうぶつ王国の駐車料金が別途700円がかかります。

MILK ROAD 60 (上級者・中級者向き)	約57.9km	大人 7,800 円 中高 4,000 円 小学 4~6年生 4,000 円	400名	那須連山を望みながら那珂川沿いを北上し鳥野目キャンプ場エイドまでのコースローケーションは最高。北上し那須疎水沿いに走り牧草地を縦断。HUI(油井)から望む那須連山は絶景スポット。那珂川を渡り上り坂返坂はこのコース一番の激坂。川(那珂川)と牧草地、那須連山を堪能できるもう一つの那須高原を楽しめる新コースです。	698m
白河ラーメン65 (上級者・中級者向き)	約66.7km	大人 7,800 円 高校生 4,000 円	200名	白河市街地を通り小峰城DSで芝生の緑と白いお城のコントラストは必見。南湖公園DSでは南湖と那須連山の風景をお楽しみ下さい。以後294号線を南下し芦野交差点で他のコースと合流し、国体コースを走りゴールへ、各エイドやドリンクエイドでは白河の名物を提供予定。みちの福島を楽しめる新コースです。	909m

※【大人の方】「駐車場なし」で参加の場合、参加費が500円引きとなります。(「ファミリー40」コース除く)

30名程度ずつ、1分間隔でのウェーブスタートとなります。道路交通法規を遵守し、車道の左側を一列で走行してください。大丸から一軒茶屋までの下り区間は安全確保のため、主催者配置の誘導員による先頭固定走行区間とし、15名~20名程度のグループ単位で下っていただきます。その途中、指定のポイントで必ず休憩を取り、安全に下山してください。

※参加費には記念品代、補給食代、傷害保険料、消費税が含まれています。

※エンジョイ60・ファミリー40・どうぶつ王国BBQ満喫50・MILK ROADは保護者の同伴を条件に小学生も参加できますので、ご一緒にお申し込みください。

参加資格・大会規約

- 本大会は、自転車のマナー向上と自転車の普及を目的としたサイクリングイベントです。
- コースとなっている一般道路では交通規制をしますので、一時停止、赤信号での停止、左側走行など、基本的な交通規則を遵守し、並走、割り込みなどはしないこと。
- 小学生以上の健康な男女で、各コースを完了する力を有する方。ただし、小学生の参加は「エンジョイ60」「ファミリー40」「どうぶつ王国 BBQ満喫50」「MILK ROAD 60」の4コースのみとし、保護者同伴とする。
- 高校生以下の参加は、保護者の同意を必要とする。
- 大会規則・交通規則・マナーを遵守できる方。
- 大会規則の内容を了承した方。
- 装備および自転車の形状について。
 - ・道路交通法施行規則第九条の二に適合した普通自転車であること(小径車、リカンベントを含む)。
 - ・「ファミリー40」のみタンデムでの参加可とする。
 - ・DHバーの装備は禁止とする。
 - ・チャイルドトレーラーを使用する場合は、周りに迷惑がかられないよう十分注意して走行してください。尚、チャイルドトレーラーを使用できるのは、「エンジョイ60」「ファミリー40」「MILK ROAD 60」の3コースのみとさせていただきます。
 - ・ヘルメットは必ず装着すること。
 - ・ライト、テールライトまたはリフレクターを必ず装着すること。

※以上の大会規則を守らず、大会係員からの警告を受けても改善されない場合は参加を取りやめていただきます。

自転車点検・整備チェック項目				
ブレーキ	装備品	タイヤ・ホイール	変速ギア	その他
<input type="checkbox"/> ブレーキシュー摩耗	<input type="checkbox"/> ベル	<input type="checkbox"/> タイヤ摩耗	<input type="checkbox"/> フロント変速	<input type="checkbox"/> フレームの破損・クラック
<input type="checkbox"/> 取付位置	<input type="checkbox"/> 前ライト	<input type="checkbox"/> タイヤ偏摩・劣化	<input type="checkbox"/> ハンドル変速	<input type="checkbox"/> クリートの摩耗
<input type="checkbox"/> ブレーキワイヤー	<input type="checkbox"/> 後ライトまたは反射板	<input type="checkbox"/> ホイールの歪れ/ガタ	<input type="checkbox"/> 変速ワイヤー	<input type="checkbox"/> ステム固定
<input type="checkbox"/> 動き具合	<input type="checkbox"/> ライトの点灯	<input type="checkbox"/> スポーツテンション		<input type="checkbox"/> ヘッドのガタ
		<input type="checkbox"/> クイックレバーの固定		<input type="checkbox"/> サドルの固定

大会タイムスケジュール

7月7日(日) 那須町余笹川ふれあい公園

7:00 ~ 那須高原ロングライド開会式 7:30 ~ 那須高原ロングライドスタート
※閉会式なし(ゴール後順次解散)

各コーススタートスケジュール

那須町余笹川ふれあい公園スタート

7:30~	白河・甲子高原ヒルクライム100 500名(30人程度のグループ単位/1分間隔)	9:30~	白河ラーメン65 200名(30人程度のグループ単位/1分間隔)
8:00~	那須高原ヒルクライム100 500名(30人程度のグループ単位/1分間隔)	9:40~	MILK ROAD 60 400名(30人程度のグループ単位/1分間隔)
8:30~	チャレンジ70 600名(30人程度のグループ単位/1分間隔)	10:00~	どうぶつ王国BBQ満喫50 50名(30人程度のグループ単位/1分間隔)
9:00~	エンジョイ60 550名(30人程度のグループ単位/1分間隔)	10:05~	ファミリー40 200名(30人程度のグループ単位/1分間隔)

お申し込み

※参加申込みにあたっては、参加資格・大会規約の内容をご確認ください。

エントリー

2024年4月20日(土) 20:00 ~ 2024年6月9日(日) 23:59まで ※予定

スポーツエントリー <https://www.sportsentry.ne.jp/>

※お支払方法：クレジットカード、コンビニエンスストア



ふるさと納税限定特別枠でファンライド!

※ふるさと納税枠はなくなり次第終了いたします

那須高原ロングライド2024にふるさと納税でエントリーしよう!

那須高原ロングライドでは、今年も「ふるさと納税」でのレース出走を受け付けています。サイクリストの皆さんと一緒に自転車でまちづくり「那須」を盛り上げるため、ふるさと納税という制度を通して、大会の持続開催支援や那須町のスポーツ推進にも活用されます。是非本イベントに「ふるさと納税」という形でご参加下さい!

特別枠確約!	ヒルクライム100 (上級者向き)	チャレンジ70 (上級者・中級者向き)	ふるさと納税エントリーはこちらのQRコードから
チャレンジ70 (上級者・中級者向き)	ファミリー40 (初心者・ファミリー向き)	エンジョイ60 (初心者・中級者向き)	スポーツふるさと納税
どうぶつ王国BBQ満喫50 (初心者・ファミリー向き)	MILK ROAD 60 (上級者・中級者向き)	白河ラーメン65 (上級者・中級者向き)	

ふるさと納税に関するお問い合わせ窓口 那須町企画財政課 ☎0287-72-6935

観光のお問い合わせ (9:00~17:00)

- (一社)那須町観光協会 ☎0287-76-2619
- (NPO法人)黒磯観光協会 ☎0287-62-7155
- (一社)那須塩原市観光局 ☎0287-46-5326
- (公財)白河観光物産協会 ☎0248-22-1147
- 西郷村観光協会 ☎0248-25-5795

那須高原ロングライド実行委員会事務局 ☎0287-65-5105 (※平日9:00~17:00)
(株式会社栃木プロジェクトプロ内/ツーリズム推進支援チーム) contact@nasukougenlongride.com

那須高原ロングライド2024公式ホームページ nasukougenlongride.com

※イベント内容は予告なく変更する場合があります。



那須高原ロングライド2024 12th NASU KOUGEN LONGRIDE 2024

START / GOAL → 那須町余笹川ふれあい公園

7.7
SUN

8つの
サイクリングコース!
那須×福島

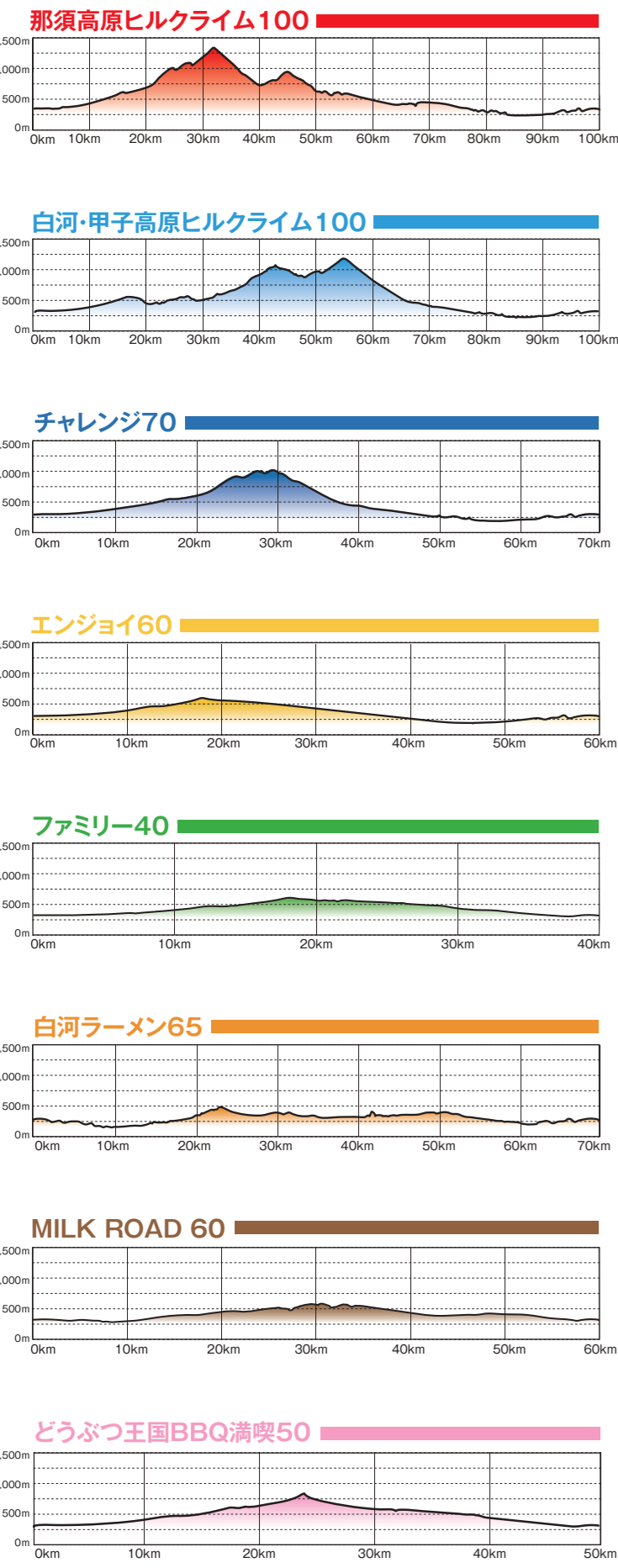
NASU * FUKUSHIMA



【主催】那須高原ロングライド実行委員会・那須高原オールスポーツアソシエーション(NASA) 【主催】那須高原オールスポーツアソシエーション(NASA)、サイクルスポーツマネジメント株式会社
【監修】宇都宮ブリッツェン、那須高原オールスポーツアソシエーション(NASA)、プラーゼンサイクリング倶楽部

【後援】那須町/那須町教育委員会/那須塩原市/那須塩原市教育委員会/那須塩原スポーツコミッション/白河市/西郷村/栃木県/栃木県教育委員会/(一社)那須町観光協会/黒磯観光協会/那須町商工会/那須塩原市商工会/那須温泉旅館協同組合/板室温泉旅館組合/那須町森林組合/那須レジャー施設協会/JAなすの/(公社)栃木県観光物産協会/栃木県サイクリング協会/「社会を明るくする運動」栃木県推進委員会/那須未来(株)/(公財)白河観光物産協会/西郷村観光協会 他(申請中を含む)

高低図 ALTITUDE MAP



スタート地点から田園風景の中を走り約12.5km地点の干振保育園手前十字路を左折(干振エイドはショートカット)しフラワーワールドエイドへ。菜の花やヒマワリの咲き誇る那須高原のビューポイントを通りMt.Jエイドへ。Mt.Jエイドからつづきの名所八幡崎(標高1,040m)までのアップダウンを楽しみながら八幡分岐を右折し大丸温泉へ。大丸温泉エイドが最高地点。下りは先頭固定で吊り橋下り休憩所、殺生石・湯元温泉を通過。一軒茶屋までは下りが続く。ここから那須高原スカイラインで板室エイドへ向かいますが上り下りが続きますのでスピード注意。板室街道を下りりんどうラインで大岡エイドを経て、いくつかの丘を越えて東山道伊王野エイドへ。国道294号線を北進し、芦野交差交差点を左折。とちぎ国体のコースを走りゴールの黒田原に戻る獲得標高1,886m、距離約98.6kmの上級者向け山岳コース。
標高差 938m 獲得標高 1,886m

スタート地点から田園風景約12.5km地点の干振保育園手前十字路を左折(干振エイドはショートカット)しフラワーワールドエイドへ。ここから右折し那須グリーンラインを走り福島方面へ進む。西郷村に入り那須連山を望みながら北上し、堀川ダムエイドで絶景を堪能。甲子高原道路を左折。甲子道路のアップダウンを楽しみながらMt.Jエイドへ。ここからつづきの名所八幡崎(標高1,040m)を右折し、大丸温泉へ。大丸温泉エイドが最高地点。下りは先頭固定で吊り橋下り休憩所、殺生石・湯元温泉を通過。一軒茶屋まで下りロイヤルロードまで長い下りが続くので注意。那須高原小学校エイドから北条集落センターを右折しりんどうラインへ。ここからは那須高原ヒルクライム100と同じコースでりんどうラインのいくつかの丘を越えて東山道伊王野エイドへ。国道294号線を北進し、芦野交差交差点を左折。とちぎ国体のコースを走りゴールの黒田原に戻る約96km、獲得標高1,941mの上級者向け。
標高差 937m 獲得標高 1,941m

スタートから田園風景の中を走り干振エイドへ。菜の花やヒマワリの咲き誇る那須高原のビューポイントを通りつづきの名所甲子道路終点の八幡崎(標高1,040m)までの山岳コースが魅力のコース。八幡崎を左折して八幡那須自然の家エイドへ。先頭固定で那須ビジターセンター下り休憩所、殺生石、一軒茶屋、ロイヤルロードまで長い下りが続くので注意。那須高原小学校エイドから北条集落センターを右折しりんどうラインへ。ここからは那須高原ヒルクライム100と同じコースでりんどうラインのいくつかの丘を越えて東山道伊王野エイドへ。国道294号線を北進し、芦野交差交差点を左折。とちぎ国体のコースを走りゴールの黒田原に戻る約71.8km、獲得標高1,252mのコース。
スタートから約30.8kmで標高1,040mまで上る中上級者向け山岳コース。
標高差 727m 獲得標高 1,252m

スタートから田園風景の中を走り干振エイドへ。緩い上り坂を北上しフラワーワールド交差点を左折し(フラワーワールドエイドはヒルクライム100専用エイドとなり立ち寄りません)池田の那須高原小学校のメインエイドで楽しんで下さい。南下し北条集落センターで右折しりんどうラインに合流。東山道伊王野まではいくつかの丘を越えて東山道伊王野エイドで水分補給。国道294号線を北進し、芦野交差交差点を左折。とちぎ国体コースを走り黒田原のゴールに戻ります。長い上り坂が比較的小さいですが、獲得標高752mの走りごたえのある約57.7kmの高原コース。
標高差 267m 獲得標高 752m

田園風景の中を走り、干振エイドで小休止。フラワーワールドまではほのぼりが続きますが頑張って西に向かい那須高原小学校エイドでエイドメニューを楽しんで下さい。ここからりんどうラインを南下し大会本会場の南にあるショートカットコース(プランB)でゴールに向かって約37.8kmのコース。のんびりと那須高原を楽しめるコースで、初心者やファミリー向けのプランとなっています。ここは那須高原、獲得標高は440mありますのでファミリーで動かしあい、高原の坂道をチャレンジ、楽しみながら走って下さい。※タンDEM自転車での参加も可能。
標高差 267m 獲得標高 440m

スタートから東山道伊王野を目指し黒境の追分の明神峠を越えて白河の関公園エイドまで76号線を北上。白河市街地を通り小峰城DSで芝生の緑と白いお城のコントラストは必見。南湖公園DSでは南湖と那須連山の風景をお楽しみ下さい。以後294号線を南下し芦野交差点で他のコースと合流し、国体コースを走りゴールへ。各エイドやドリンクエイドでは白河の名物を提供予定。みちのく福島を楽しめる新コースです。距離66.7kmで獲得標高909mのコースです。
標高差 172m 獲得標高 909m

スタートから西へ日黒磯市河川敷公園を目指します。那須連山を望みながら那珂川沿いを北上し鳥野自キャンプ場エイドまでのコースロケーションは最高です。北上し那須緑水沿いに走り牧草地を抜く。HUI(油井)から望む那須連山は絶景スポット。那珂川を渡り上り返す坂はこのコース一番の激坂です。那須高原ヒルクライム100コースと合流し板室エイドからはスポーツセンター南のショートカット分岐までは同じコースです。川(那珂川)と牧草地、那須連山を堪能できるもう一つの那須高原を楽しめる新コースです。距離57.9km、獲得標高698mの中上級者向け高原コース。
標高差 282m 獲得標高 698m

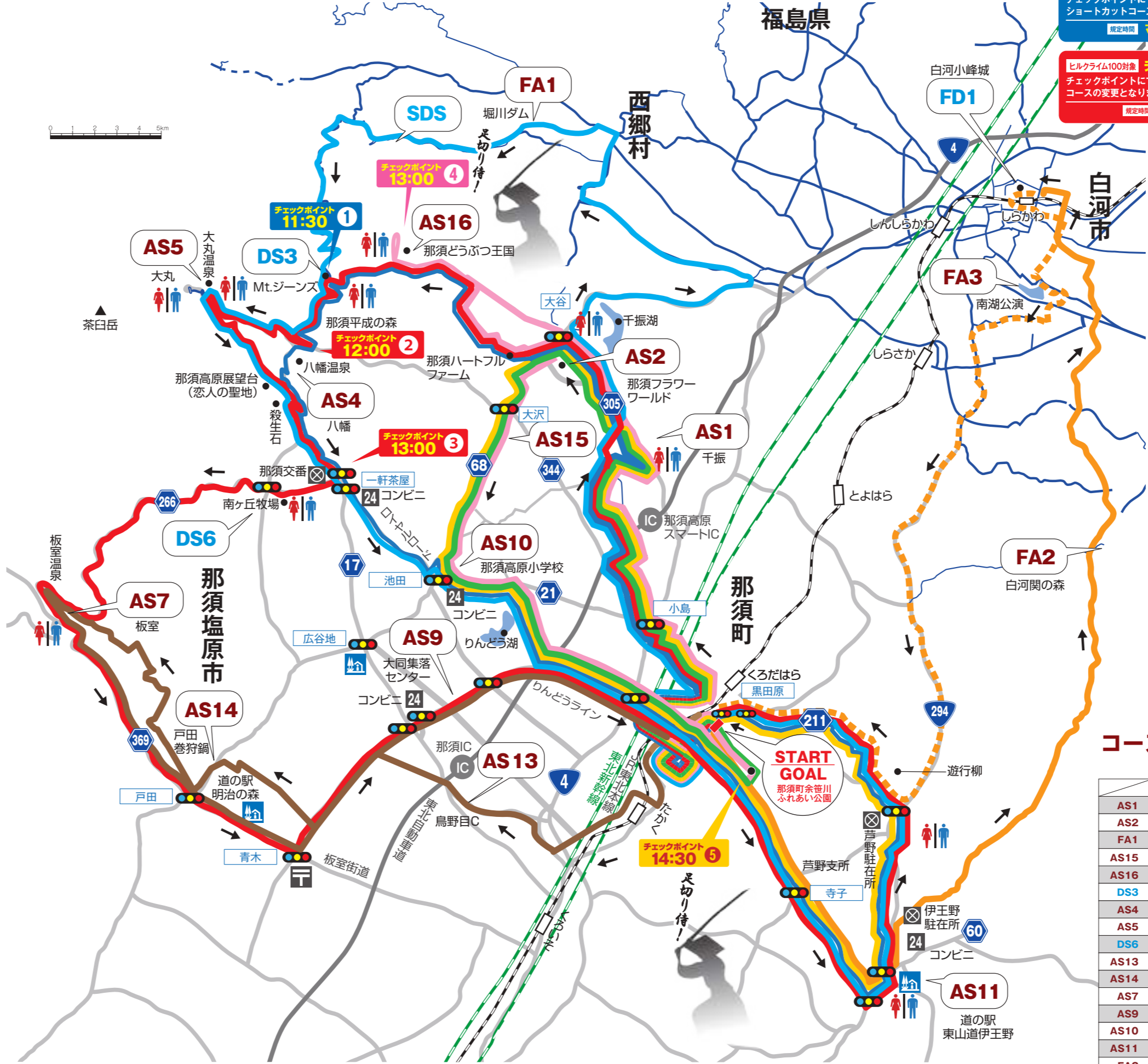
自転車に乗りながらご家族、お友達にご自身のお車で先にとちぎ王国で園内を楽しみながらライダーと待ち合わせ!お昼は一緒にバーベキューを楽しめるプランです。那須の素晴らしい眺望をご家族もバーベキュー&ソフトドリンク食べ飲み放題!自転車に乗りながらご家族、お友達もライダーと一緒に那須の魅力を楽しんで、思い出作りができるプランです。もちろんソロや、サイクリスト同士でのエントリーも可能です。距離49km、獲得標高643m。坂道注意。
標高差 443m 獲得標高 643m

※道路環境の変化で、コースを変更する場合も御座います。

新型コロナウイルス感染症についての開催指針
サイクリストのみならず皆さまにおかれましては、那須地域の大自然の美しい空気を感ずる爽快な走り、同時に地域の温かいおもてなしに感動し、特別な日を楽しんでいた様、感染症対策にも取り組み、安心・安全なサイクリングイベントを開催できるように努力してまいります。そのような中、右記のコロナ対策項目をご理解のうえご協力をお願いいたします。みなさまの無事な「自転車旅」のお手伝いをさせていただきますと考えております。開催にはコロナ対策措置を取り準備していますが、新型コロナウイルス感染状況(国の基本的対応方針、栃木県の方針等)により開催を再検討し、中止とさせていただきます場合がございますのでご了承ください。

コース・エイドマップ COURSE・AID MAP

※コース、エイドステーションは一部変更になる場合があります。※試走する場合には、交通ルールを守り、安全に行ってください。



チャレンジ70対象 チェックポイント(足切り) ①
チェックポイントにて規定の時間を過ぎた場合は、ショートカットコースでゴールに向かっていただきます。
規定時間 **77分30秒**

ヒルクライム100対象 チェックポイント(足切り) ②
チェックポイントにて規定の時間を過ぎた場合は、コースの変更となります。係員の指示に従ってください。
規定時間 **8時12分00分**

ヒルクライム100対象 チェックポイント(足切り) ③
チェックポイントにて規定の時間を過ぎた場合は、コースの変更となります。係員の指示に従ってください。
規定時間 **1軒茶屋:13時00分**

王国BBQ50対象 チェックポイント(出発最終時間) ④
BBQ食事終了後の出発時間を厳守してください。
規定時間 **那須どうぶつ王国:13時00分までに出発**

食べ過ぎちゃっていくら走っても体重が減らないかも!?
那須高原のグルメでサイクリストをおもてなし
ロイヤルグルメライド
たくさんあるエイドステーションは、名物(?)のおにぎり、稲荷、ラーメン、スイーツ、などなど、「那須のおもてなし」が待っています!
※今年のエイドステーション(AS)には、ドリンクのみのエイドステーション(DS)を設けて、サービスおもてなしに変化をつけています。
※メニューは変更になる場合があります。

エイドステーション AS:エイドステーション DS:ドリンクのみのサービス □内の数字はスタートからの距離

AS1 千振 13.4km 13.4km 13.4km 13.4km	AS4 八幡 30.6km	AS10 那須高原小学校 65.1km 40km
AS2 大谷 16.5km 16.5km	AS5 大丸 31.5km 53.2km	AS11 道の駅 東山道伊王野 85.8km 83.8km
FA1 堀川ダム 31.9km	DS6 南ヶ丘牧場 40.5km	FA2 白河関の森 24.6km
SDS 川谷給水所	AS13 鳥野目 11km	FD1 小峰城 36.6km
AS15 大沢 20.2km 20.2km	AS14 戸田調整池 20.2km	FA3 南湖 41.8km
AS16 どうぶつ王国 23.1km	AS7 板室 51.8km 30.6km	ゴール 98.6km 96.9km 71.8km
DS3 マウントジーンズ 24.1km 45.8km 25.5km	AS9 大同集落センター 70.1km 48.8km	57.7km 37.8km 66.7km 57.9km 48.5km

※西郷方面/TOKIO-BA AS 調整中 ※道の駅明治の森黒磯DS・晩翠橋DS他 調整中

コース別立ち寄り可能エイドステーション表

	エイド名	利用可能コース	那須高原ヒルクライム100	白河・甲子高原ヒルクライム100	チャレンジ70	エンジョイ60	ファミリー40	白河ラーメン65	MILK ROAD 60	どうぶつ王国BBQ満喫50
AS1	千振	70/60/40/BBQ			13.4 km	13.4 km	13.4 km			13.4 km
AS2	大谷	那100/甲子100	16.5 km	16.5 km						
FA1	堀川ダム	甲子100		31.9 km						
AS15	大沢	60/40				20.2 km	20.2 km			
AS16	どうぶつ王国	BBQ								23.1 km
DS3	Mt.J	那100/甲子100/70	24.1 km	45.8 km	25.5 km					
AS4	八幡	70			30.6 km					
AS5	大丸	那100/甲子100	31.5 km	53.2 km						
DS6	南ヶ丘牧場	那100		40.5 km						
AS13	鳥野目	MILK60						11 km		
AS14	戸田調整池	MILK60						20.2 km		
AS7	板室	那100/MILK60	51.8 km					30.6 km		
AS9	大同集落センター	那100/MILK60	70.1 km					48.8 km		
AS10	那須高原小学校	甲子100/70/60/40/BBQ	65.1 km	40 km	25.8 km	25.8 km				36.5 km
AS11	東山道伊王野	那100/甲子100/70/60	85.8 km	83.8 km	58.8 km	44.7 km	10.4 km			
FA2	白河関の森	白河65					24.6 km			
FD1	小峰城	白河65					36.6 km			
FA3	南湖	白河65					41.8 km			
ゴール	ゴールAS	全てのコース	98.6 km	96.9 km	71.8 km	57.7 km	37.8 km	66.7 km	57.9 km	48.5 km

※イベント内容は予告なく変更する場合があります。

- 那須高原ヒルクライム100
- 白河・甲子高原ヒルクライム100
- チャレンジ70
- エンジョイ60
- ファミリー40
- 白河ラーメン65
- MILK ROAD 60
- どうぶつ王国BBQ満喫50