

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、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。 ※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、お友達をご自身のお車で先にごぶつ王国で園内を楽しみなが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、思い出作りができるプランです。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行っていただきます。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、各コースを完走する力を有する方。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。
- 大会規約・交通規則・マナーを遵守できる方。
- 大会規約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を可とする。
 - ・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、周りに迷惑がかけ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。

※以上の大会規約を守らず、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"/> ブレーキシュー摩擦 <input type="checkbox"/> 取付位置 <input type="checkbox"/> ブレーキワイヤー <input type="checkbox"/> 効き具合	<input type="checkbox"/> ペダル <input type="checkbox"/> 前ライト <input type="checkbox"/> 後ライトまたは反射板 <input type="checkbox"/> ライトの点灯	<input type="checkbox"/> タイヤ摩耗 <input type="checkbox"/> タイヤ損傷 劣化 <input type="checkbox"/> ホイールの歪れ/ガタ <input type="checkbox"/> スポークテンション <input type="checkbox"/> ロックワッシャーの固定	<input type="checkbox"/> フロント変速 <input type="checkbox"/> ハンドル変速 <input type="checkbox"/> リア変速 <input type="checkbox"/> 変速ワイヤー	<input type="checkbox"/> フレームの破損/クラック <input type="checkbox"/> クリートの摩耗 <input type="checkbox"/> ステム固定 <input type="checkbox"/> ヘッドのガタ <input type="checkbox"/> サドルの固定
				<input type="checkbox"/> ペダルのガタ <input type="checkbox"/> クリートの摩耗 <input type="checkbox"/> 各ボルトの増し締め <input type="checkbox"/> 注油(チェーン・メカ等)

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)、ブ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)

