



ランナー用宿泊プランの設定について

令和 6 年 10 月 13 日（日）に第 15 回えちご・くびき野 100km マラソンを開催します。

本大会には、全国から約 2,600 人のランナーが参加し、そのうち約 7 割が県外のランナーです。

宿泊実績も非常に多く、これまでも多くの市内宿泊施設からご協力いただいているところです。（参考：前泊 1,267 人（68.0%）、後泊 869 人（46.6%）（第 14 回大会全体 1,863 人））

市内宿泊施設の更なる利用促進のため、ランナーに喜んでもらえる宿泊プランの一例を紹介いたしますので、ぜひ取り入れていただけますようお願いします。

○大会開催概要

・第 15 回大会は、スタート・フィニッシュ会場を謙信公武道館に変更し、新コースで開催します。

開 催 日：令和 6 年 10 月 13 日（日）

種目・定員：100km の部（男女別）・2,000 人

50km の部（男女別）・600 人

会 場：100km の部 スタート・フィニッシュ 謙信公武道館

50km の部 スタート うみてらす名立

フィニッシュ 謙信公武道館

レース時間：100km の部 午前 4 時 30 分～午後 6 時 30 分

50km の部 午前 8 時 30 分～午後 4 時

コ ー ス：コース図のとおり

○ランナー用宿泊プラン

例 1) 早めの朝食プラン

・100km の部のスタートが午前 4 時 30 分からと大変早いことから、前日夜に翌日の朝食を用意するプランです。

《参考》朝食メニュー

・おにぎり 100g 程度×2 個（具材は、梅干しなど傷みにくいもの）

・バナナ×1 本

・100%オレンジジュース×1 本

例 2) エネルギー補給プラン

- ・前日の夕食は、エネルギー源となる糖質を身体に蓄えるため、主菜・副菜を少なくして、その分主食（ごはん、うどん、パスタなど糖質の多いもの）を用意するプランです。

《参考》夕食メニュー

- ・主食：ごはん、うどん、パスタなどから2種類
- ・主菜：肉料理、魚料理（普段より少なめ）
- ・果物：バナナ、リンゴ、梨 50g～100g（糖質補給用）
オレンジ、グレープフルーツ、イチゴ 50g～100g（ビタミン補給用）

※十分火が通っていないもの、油が多いもの、冷たすぎるものは、なるべく避けた方がよい。

例 3) 上越の味覚堪能プラン

- ・後泊する方向けの宿泊プランです。大会前日は、マラソンを完走するため、好きなものを我慢するランナーに向けて、大会当日の夕食で上越市の美食を堪能してもらうプランです。

《参考》夕食メニュー

- ・日本海の地魚の刺身、くびき牛のステーキ、地酒

例 4) 会場送迎プラン

- ・公共交通機関を利用している方向けに謙信公武道館へ送迎するプランです。

《参考》ランナーのレース時間、手荷物受付時間

- ・100kmの部は、ランナーの持ちタイムに応じてA組～D組に分け、ウェーブスタートとします。また、ランナー前日受付はなく、ゼッケン・チップは、事前に郵送し、大会当日は、スタート前に荷物を受け付けます。時間は以下のとおりです。

	スタート時間	フィニッシュ時間	荷物受付開始 (予定)
A組	4:30	18:30	3:45
B組	5:00		4:15
C組	5:30		4:45
D組	6:00		5:15

- ・50kmの部は、一斉スタートとします。レース時間は、「○大会開催概要」をご確認ください。なお、荷物受付開始は、6:45（予定）です。