モンゴル　サンライズ・サンセット
42km・100kmトレイルラン
2018年8月1日開催

第20回モンゴル・サンライズ・サンセット・トレイルランが、モンゴル北部の奥地に位置するフブスグル湖畔に世界各地から参加するランナーを集めて開催されます。この大会では世界でも数少ない手つかずの大自然の雄大な光景が見渡せるコースで、100キロあるいは42キロのトレイルランにチャレンジしていただきます。ここではモンゴル特有の自然のみならず、独特の文化に触れられることでしょう。

日程：ウランバートルに集合ー解散：７月28日ー8月4日。
7月28日昼、ウランバートル空港に集合し、700キロ離れたフフスグル湖畔のトイログキャンプ場をめざして、航空機とジープを乗りついで全員一緒に移動します。レースは8月1日。それまでの日々はトレーニング、ハイキング、乗馬、カヌーその他、様々な催しを楽しみつつ、ランナーどうし、交流をお楽しみください。レース後は現地でリラックスしたのち、ウランバートルに移動、8月4日朝、解散となります。
費用・申込：　2,420米国ドル（6月1日以降申し込みの場合）。各種割引があります。なお、申し込み時期に応じて早期割引価格が適用され、2018年2月末日までの申し込み価格は1,920米国ドルです。申し込み締切：6月15日。
詳しくは以下のページで確認ください。

以下のウェブサイトでオンライン申し込みを受付ます。レース参加は先着100名様までです。　www.ms2s.org
詳細および疑問点につきましてはウェブサイトを参照するか、以下の関係者にコンタクトし、確認してください。

世話人：今井康史　imai@ms2s.org
現地スタッフ：Shuree　Shuree.sukhbaatar@ultramongolia.org

大会申し込み手続き、交通機関・前泊予約等、ご自身でおこなうことも可能ですが、これら日本から大会参加のためのすべての手配はホスピタリティーツアーズを通じても可能です。http://www.hpt.co.jp ;メール　ultra@hpt.co.jp　03-5467-7625

この大会の行われる**フブスグル国立公園**は、モンゴルの首都、ウランバートルの北方700キロの北部モンゴル高原に位置し、世界でも比類のない辺境の地に美しい景観を展開しています。参加者は「ゲル」と呼ばれるテントで起居し、集まったランナーどうし交流を深めるとともに、モンゴルの伝統的な生活様式を体験することができます。**コース**：この大会は、美しい田園風景と原始の自然を満喫できるトレイル・ランニング、ハイキングです。　コースは、馬の踏み跡道と林道を利用して設定されていますが、ランナーは高山植物の花の咲き乱れるお花畑、険しい山道、タイガと呼ばれる針葉樹林を縫い、鮮やかな緑におおわれた丘陵地を越え、湖畔を走り抜けます。
高度：**スタート地点**：標高1,625m、**42キロレース**：累積標高差（登り下り合計）2,255m：**100キロレース**：累積標高差 3,365m。**制限時間**：42キロレース、100キロレースとも18時間。100キロレースのランナーは42キロ地点に8時間の時間制限を設けます。　**エイドステーション**：12－15キロメートル間隔で設営され、ボランティアと現地の医師がランナーを支援します。レースドクターが大会本部で待機します。

この大会の魅力

この大会の魅力を参加された方々の声から拾ってみます。

- 大会が小規模でレースの前に世界各国からの参加者とキャンプ地でいろいろなアクティビティを通じて仲良くなれるので、走るときはほとんど顔見知り状態。レース後には友達の結束がさらに深まり、皆、再会を願って連絡先交換。(南耕二さん、2016年100キロ完走）
- 「アメージング！」と「タフ！」　アメージング(感動～）は神々しいまでの朝焼け！あたり一面に咲き乱れる、ピンクのヤナギラン！次々に入れ替わる絶景のオンパレードだ。「タフ！」（過酷～）は標高2,400mの尾根への想像を絶する急登！厚く苔むした山道、お花畑の急降下！　(パンタ笛吹さん、2015年42キロ完走）
- 主人についての応援で家族で参加しました。(ご主人は100キロ2位、お子様3人＝5 ,3歳、8か月）キャンプ地は気候も環境も大変すばらしく、虫よけもほとんど使いませんでした。長男(5歳）は乗馬の虜となり、レース当日以外は毎日馬に乗っていました。今でも「モンゴル楽しかったなー。馬のったなー。またのりたいなー」と遠い目に。（鎌谷麻里さん2016年応援参加）
- 「何もすることはない」という心の贅沢を味わいました。（安藤大さん、2017年42キロ完走）

この大会の理念

モンゴル サンライズ・サンセット・トレイルランは営利目的の大会ではありません。収益金はすべて、スイス・ジュネーブに本拠地をおくエコ・リープ基金に寄付されます。エコ・リープ基金はフブスグル国立公園における、環境に配慮した形での観光開発、自然保護および現地の伝統文化保存のために、資金援助、その他の活動を行っています。
レースの収益金はフブスグルの生活基盤整備および問題解決に向けて最新技術の導入に使われます。現在の主要課題は観光ビジネスから出る廃棄物の処理です。私たちはこれまでごみ収集車を寄贈し、ごみ収集及び教育プログラムを設立しました。その成果を目の当たりにしたモンゴル国・自然環境省は、現在ではモンゴル全土で同様のプログラムを実施しています。

費用 (詳細）

公式旅行日程・費用：ウランバートルに集合ー解散：7月28ー8月4日、
申込期限：6月15日

費用（2月末日までに申込みの場合）
おとな　1,920米国ドル
こども（5ー15歳）1,020米国ドル
幼児　（2ー4歳）　620米国ドル
乳児　（2歳未満）　無料

リピーター：200米国ドル割引
同行者：　200米国ドル割引
ボランティア：300米国ドル割引

3月1日以降に申し込みの方には割増し料金をお願いしています。
3月1日ー3月31日　おひとり様100米国ドル割増
4月1日ー4月30日　おひとり様200米国ドル割増
5月1日ー5月31日　おひとり様350米国ドル割増
6月1日ー6月15日　おひとり様500米国ドル割増

キャンセルの場合は費用をご負担いただいております。3月31日以前は無料、
4月1日ー5月31日　200米国ドル、6月1日ー6月30日　500米国ドル、
6月30日以降　全額

上記代金は交通、宿泊、食事、茶、フブスグル国立公園入場料、レース及びその前後に催されるすべての自由参加活動費用（乗馬、カヤック、カヌー、マウンテンバイク、ハイキング、ランニング）を含みます。 空港使用料、ドリンクおよび居住地・ウランバートル間の旅費は含みません。

次の追加オプションが、さらにモンゴルを楽しみたい方のために用意されています。

フブスグル湖周辺山岳地帯をホーストレッキングで巡る1週間（7月21ー28日)：10歳以上の方のみ、費用：レースパッケージに2,060米国ドル追加。(申込締切4月30日)

申し込み

以下のウェブサイトでオンライン申し込みを受け付けます。レース参加は先着100名様までです。

www.ms2s.org

詳細および疑問点につきましてはウェブサイトを参照するか、以下の関係者にコンタクトし、確認してください。

世話人:今井康史　imai@ms2s.org

現地スタッフ：Shuree Sukhbaatar　Shuree.sukhbaatar@ultramongolia.org

大会申し込み手続きを含め、日本から大会参加のためのすべての手配はホスピタリティーツアーズを通じて可能です。　ホームページ：http://www.hpt.co.jp　メールでのお問合せ：　ultra@hpt.co.jpr　電話：03-5467-7625　ファクシミリ: 03-5467-7626

大会費用支払いにつきましては、クレジットカードがご利用いただけませんので、自身でやろうとすると銀行送金の手間がかかります。

ホスピタリティーツアーズによる日本からのツアー　http://www.hpt.co.jp/ultrarun/index.htm

これまでの参加者の方々に感想文をいただいています。

安藤大さん、2017年42キロ完走者:
ここでは「何もすることはない。」という心のぜいたくを味わえました。

南耕二さん、2016年100キロ完走者:
Mongolia Sunrise to Sunset。文字通りの大会でした。夜明け前にヘッドランプでフブスグル湖のキャンプ地をスタート。フブスグル湖を望む2,300mの最初のピークで開放的な夜明けを迎え、そこから一気に谷へ下ってさらにフカフカの苔の山を登り第2ピークへ。その後42km地点のキャンプ地に戻り、心身ともにチャージして後半へ。牛、ヤクの牧歌的な放牧風景を眺めながら湖畔を走りその後緑が一面に広がる山の中へ。エーデルワイスなどの花が咲き誇る草原を経て湖沿いのトレイルを走り最後の湖畔ジープロードへ。地元の人々の声援に支えられながら最後の力を振り絞ってゴールへ向かうがなかなか足が進まない。。。しかしなんとか日が落ちる時間にずっと一緒に走った日本人の参加者と共に国旗を振りながらフィニッシュ！今まで味わったことのない充実感あふれる爽快な100kmのゴールとなりました。
というわけでレース自身も素晴らしいのですがMS2Sは他にも他のマラソン大会にないユニークな魅力が満載です。以下感じたことを列挙します。
1.　大会が小規模でかつレースの前に世界各国からの参加者とキャンプ地でいろいろなアクティビティを通じて仲良くなるので走る時には既にほとんど顔見知り状態。レース後には友達の結束がさらに深まり、皆再会を願って連絡先交換。
2.　42kmレースと100kmレースのフィニッシュ制限時間が同じ18時間。長距離トレイルラン初体験の方も余裕をもって挑戦できます。
3.　キャンプ地ではモンゴルの伝統的な移動式住居「ゲル」に寝泊まり。暖房も備わっていて、結構これが快適！夜には天の川くっきりの満点の夏の星空が見らます。

参加者の方々の感想

南耕二さん、2016年100キロ完走者 (続き)
４.　キャンプ地での乗馬プログラムがとにかく楽しい！馬を飛ばして草原を駆けまわるのはかなりクセになります。。。モンゴルの大自然の中を数日間馬で旅することも可能(子供連れの家族などには本当に楽しそう！)
５.　大会の収入がモンゴルの地元の環境保全や教育プログラムに使われているので大会への参加により地元の発展、問題解決に貢献できます
このように過去に参加したマラソン大会とは全く違う素晴らしい体験ができました。ぜひ次は家族と一緒にMS2Sに戻ってきたいと思っています！

鎌谷麻里さん、2016年応援参加。ご主人は100キロ部門で第2位でした:
100㎞にエントリーした主人の応援で、長男(5歳)、長女(3歳)、次女(8か月)の家族5人でMS2S2016に参加しました。「いつか海外のレースに出てみたいね」と話していた中で主人が見つけてきたのがMS2Sでした。 これまでもトレランや自転車レースで国内のいろいろな場所へ行ってはいたものの、子供は初海外(次女は2015年11月に産まれたばかり)、しかもモンゴル(スーホの白い馬、モンゴル相撲くらいしか予備知識なし)ということで、さすがに悩みました。 特に心配だったのが医療、衛生面、食事についてでしたが、世話人の方に丁寧に相談に乗っていただき、参加を決定しました。
結果、「行ってよかった！！！」の一言です。
キャンプ地は気候も環境も大変素晴らしく、心配して持って行った各種虫よけもほとんど使うことがありませんでした。 子供が退屈したら･･･とも思っていたのですが、キャンプ内にはすべり台・ブランコ・トランポリンがあり、むしろ日本よりものびのびと遊んでいたかもしれません。いつゴールするかわからない主人を待つ間も、子供は全力で遊び続けていました。
そして何よりもよかったのが乗馬。特に長男は乗馬の虜となり、レース当日以外は毎日馬に乗っていました。今でも「モンゴルたのしかったなー。うまのったなー。またのりたいなー。」と遠い目をしています。
レースはもちろんですが、モンゴル民族博物館、http://www3.city.toyooka.lg.jp/monpaku/ に行き、モンゴル料理を食べに行き、といった日本での事前予習を含め、現地での民族音楽ステージ、現地スタッフや他国からの参加者の交流と、私たち家族にとっては本当に素晴らしい異文化体験となりました。移動にはちょっと時間がかかりますが、息子が成長して主人と一緒にレースを走れるようになったころ、また参加したいと思います。

パンタ笛吹さん、2015年42キロ完走者:
モンゴル (感動) マラソン！
「アメージング！」と「タフ！」 モンゴルMS2Sのフルを走っている間、心の中で、この二言を、何度叫んだことだろう？
「アメージング！」(感動～) は、神々しいまでの朝焼け！あたり一面に咲き乱れる、ピンクのヤナギラン！次々に入れ替わる、絶景のオンパレードだ。　「タフ！」(過酷～) は、標高2,400mの尾根への、想像を絶する急登！厚く苔むした山道、お花畑の急降下！　去年、南極マラソン、北極マラソンをセイハした僕でも、根をあげる寸前だった。　そして、7時間55分でのゴールイン！　この感激と達成感を、味合わない手はない。

参加者の方々の感想

狩野恵美さん、2013年42キロ完走者:
今回のレースは私にとって初めての42キロという距離、初めての海外トレイルランレース、初めてのモンゴルと、初めて尽くしでした。その分だけ緊張と期待が高まりました。結果は42キロを無事に完走。しかもずっと一緒にトレーニングを重ねて来た友人と並走を保ちながら、最後は一緒に手を取り合ってゴールできたのが何よりも嬉しかったです。苦しい場面ももちろんあったけれど、それよりも完走できた時の感激が記憶に残ります。日本では私はアラフォーといわれる年齢で、色々な面で「衰え」を周りから意識させられますが、今回の経験をしてみて、今の私はもっと若い時の自分よりも、心身ともに確実に強くなっていると実感できたのがまた嬉しかったです。
このMS2Sレースは、楽しみ方も色々で、一緒に参加した友人の中には、夫婦やカップルで全行程をトレッキングする人もいれば、私のように42キロに初挑戦する人、100キロに初挑戦する人など、様々でした。初心者から経験者まで誰でも楽しめるレースだと思います。また、モンゴルという土地も堪能しました。友人らと1週間かけてウランバートルからレース会場までドライブしながらキャンプ旅行をしました。私はこれまでに世界30ヶ国を訪問していますが、その中でも特に印象に残る国です。緑に覆われた大草原、どこまでも広がる青い空、大きな白い雲、そこに点在する遊牧民のゲルや家畜の群れ。日本に近くて遠い国。今回の経験を通してモンゴルとの心の距離が確実に縮まりました。

加藤重幸さん、2012年100キロの部、完走者:
「この大会のすばらしさは、レースとともに。表彰式、フェアウェルパーティー、そして美しい自然の中でのキャンプ生活を楽しめるところだ。そして、キャンプ生活とレースを通じて、ヨーロッパや東南アジアなど20カ国のランナーと親交を深めることができる。キャンプ生活は英語が公用語となっているため、英語が不得意な私は当初心配であったが、日本人のためのボランティアのおかげであまり不自由なくキャンプ生活を楽しむことができた。この大会で親密になった海外の友人とは、今でも連絡を取り合っている。」

2016年日本チーム

2015年日本チーム

2013年日本チーム

2016年の大会から

全参加者集合

100キロフィニッシュ　南さんと田中さん
一緒にゴール

100キロ部門第2位　鎌谷さん
息子さんと一緒にフィニッシュ

お子さんも乗馬を楽しんでいます