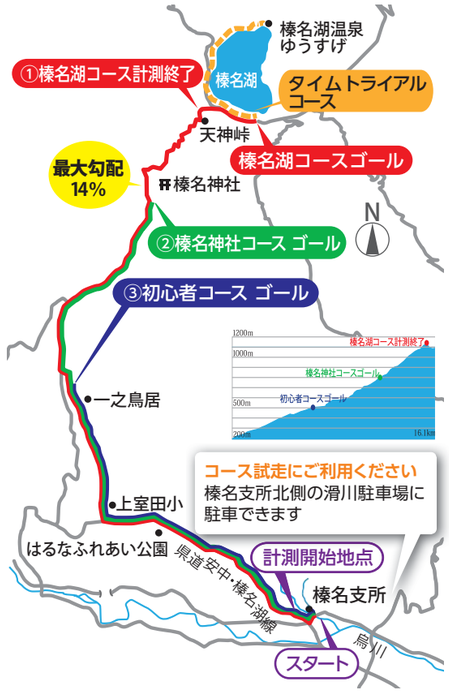
レースの概要

①榛名湖コース（健脚者向き）

●ゴール=天神峠（計測終了）●距離＝16.1㎞（計測距離 14.7㎞）●標高差＝907m　●平均勾配＝6.0%　●最大勾配＝14.0%　●カテゴリーと年齢区分　男女中学生男女別A＝高校生～29 歳　男女別B=30～39 歳　男女別C＝40～49 歳　男子D＝50～59 歳　女子D＝50 歳以上　男子E＝60～69 歳　男子F＝70 歳以上　男女別エキスパート=年齢制限なし

②榛名神社コース（中級者向き）

●ゴール=榛名神社　●距離=11.6㎞（計測距離 11.4㎞）●標高差=604m　●平均勾配＝5.2%　●最大勾配＝11.0%　●カテゴリー（男女別）=中学生、高校生以上



③初心者コース（初めての人・子ども向き）

●ゴール=一之鳥居　●距離＝6.7㎞（計測距離 6.5㎞）●標高差＝299m　●平均勾配＝4.6%　●最大勾配＝6.5%　●カテゴリー（男女別）=小学生、中学生以上

④タイムトライアル

●コース=榛名湖多目的グラウンド前～榛名林間学校榛名湖荘前～榛名湖温泉ゆうすげ前折り返しの周回コース１周　●距離＝6.8㎞

チーム戦

①～③はチーム戦の対象です（①のエキスパートを除く）。チーム員（3人）の個人レース申し込み終了後、代表者が別途チーム戦の申し込みをしてください。コースが同一であれば男女、参加カテゴリーの別は問いません。

開催日	コース		対象	定員（先着）	費用※1
5/16㈯	タイムトライアル		榛名湖コースを男子60分、女子80分で完走可能な人（榛名湖コースと合わせて申し込んでください）	300 人	無料
5/17㈰	ヒルクライム	榛名湖	中学生以上の人（エキスパートは男女とも 60 分で完走可能な人）	4,000 人	7,000 円 高校生以下 4,000 円
		榛名神社	中学生以上の人	500 人	6,000 円 高校生以下 3,000 円
		初心者	小学３年生以上の人（ママチャリでの参加も可能。小学生1人につき20歳以上の伴走者※2が1人必要）	500 人	5,000 円 高校生以下 2,000 円

※1…申し込みには、費用の他に1人220～385円のエントリー手数料が別途かかります
※2…伴走者の費用は不要です

大会を手伝ってくれている地元の中学生と高校生に聞きました

地域を挙げての
おもてなしが自慢のハルヒル

榛名高校生徒会会長
田島 奈那美さん

約20人で、飲み水を配ったり計測チップを集めたりします。ハルヒルは、地元みんなで応援する温かい大会。参加する皆さん、最後まで諦めずに頑張ってくださいね。

榛名中パソコン部部長
金井 佑心さん

ゼッケン番号を確認してパソコンで完走証を発行します。また参加しようって思ってもらえるように、一人一人に声をかけながら笑顔で渡します。

榛名中吹奏楽部部長
松田 勘太さん

初心者コースに出ましたが、榛名湖まで走り切る人は本当にすごいなって思います。ウェルカムイベントでは、大会に出る人の励みになるような演奏で応援します。

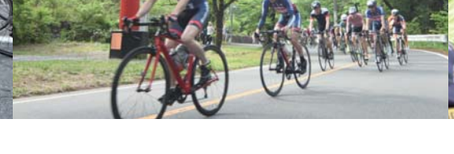
初心者から上級者まで誰もが楽しめる大会

榛名山を自転車で駆け上がる「榛名山ヒルクライムin高崎」。脚力に応じたコースや団体戦があり、初心者から上級者まで参加できます。

上位入賞者には、チャンピオンジャージなどの記念品を授与。参加者全員のゼッケンには、市内の協力店や会場で使える１０００円分の買い物券が付きます。

申し込みは大会ホームページから

申し込みは、1月18日㈯午後1時から、大会公式ホームページ（左上）で受け付けます。大会要項など詳しくは、公式ホームページで確認してください。インターネット環境がない人は、榛名支所地域振興課へ問い合わせてください。

初心者コースの出場者に高チャリを無料で貸し出し

高チャリの申し込みは、大会公式ホームページのエントリー画面で受け付けます。レース当日のスタート前に指定の場所で貸し出します。