

モンゴル サンライズ・サンセット 42km・100kmトレイルラン 2025年8月13日開催

第25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自然愛好家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ます。ここではモンゴル特有の自然のみならず、現地の独特の文化に触れることでしょう。

↓大会の様子がわかる動画をぜひご覧ください

[MS2S - one of the world's most beautiful ultra-trails!](#)

[Mongolia Sunrise to Sunset MS2S](#)

[MS2S 2018 - the 20 year anniversary!](#)



日程：8月10日ー8月16日（ウランバートルで集合ー解散）

8月10日朝、ウランバートル空港に集合し、700キロ離れたフブスグル湖畔のトイログキャンプ場をめざして、航空機と車を使い全員一緒に移動します。レースは8月13日に開催されます。それまでの日々はトレーニング、ハイキング、乗馬、カヤック、マウンテンバイク、モンゴル音楽、その他、様々な催しを楽しみつつ、ランナーどうしの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16日朝に解散となります。

費用・申込： 2,380米国ドル（2025年4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、2025年2月7日までの申し込みの場合の費用は2,080米国ドルです。申し込み締切：2025年6月15日。

詳しくは3ページ目で確認ください。

[こちらのウェブサイト](#)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。

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：南耕二 kminami3@yahoo.co.jp

現地スタッフ：Uuganzaya Purevdorj uuganzaya@ecodevshilt.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、日本から大会参加のためのこれらのすべての手配は以下の旅行会社を通じても可能です。

・ [ホスピタリティーツアーズ](#)

・ [LUC+アドベンチャーズ](#)



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。

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」と呼ばれる移動式住居で宿泊し、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、エーデルワイスの花が咲き誇る丘陵地を越え、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1,400m、**100キロレース：**累積標高差 2,120m。
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。

- 世界有数の透明度を誇るフブスグル湖畔を走る世界一美しいトレイルラン」。ITRAのWEBでこの大会を見つけ、これだ！と直感しました。コースは前半の絶景の山岳部、後半のなだらかな牧草地やフブスグル湖を望む峠と変化に富み、足にも優しいと思います。初めての100キロレース出場・完走でしたが最高の思い出になりました。そして食事はとても美味しい！主催者はごみ処理問題に取り組む現地のNGOで、一週間の滞在としては他のレースと比較するとリーズナブルな費用だと思います。(川上浩一さん 2023年 100キロ総合優勝)
- 3人の子供と4人でMS2Sに参加しました。長男(23歳)は100kmに、長女(21歳)と私は42kmにチャレンジ、7歳の娘はモンゴルの大自然の中キャンプを満喫しました。上の子供たちが大きくなり、なかなか家族旅行をする機会がありませんが、今回MS2Sに参加して、本当に良かったと思っています。それぞれにとって一生に一度の素晴らしい体験・経験ができたと思っています(オルソン・ソフィーさん 2019年 42キロ完走)
- レースは真っ暗なうちにスタートしますが湖の湖畔を走っているときに息を呑むほどの朝焼けに出会えます。山を二つ超えるコースは初心者の方にとってはかなり厳しいものでしたが、ところどころに咲く高山植物に癒されたり、虫の羽音しか聞こえない野原を走り下りたり、他では味わえないレースを楽しむことができました。一つ目のエイドステーションで主人が迎えてくれたこと、最終ゴールしたあとの主人との握手も良い思い出になっています。(大西佳世さん 2019年 42キロ完走)



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:2025年8月10ー8月16日

申込期限:2025年6月15日

レースパッケージ費用(2024年12月31日までに申込みの場合)

大人:1,980米国ドル

子供(2ー12歳):1,080米国ドル

幼児(2歳未満):680米国ドル

2025年1月1日以降の申し込みの場合の費用は以下となります。

2025年1月1日ー2025年2月7日 2,080米国ドル(大人)

2025年2月8日ー2025年3月31日 2,180米国ドル(大人)

2025年4月1日ー2025年6月15日 2,380米国ドル(大人)

各種割引 リピーター:200米国ドル割引

同行者:200米国ドル割引

レース・サポート・ボランティア:300米国ドル割引

キャンセルの場合は費用をご負担いただいております。

2025年3月31日以前は無料、2025年4月1日ー5月31日 200米国ドル、2025年6月1日ー6月30日 500米国ドル、2025年7月1日以降 全額

上記代金は交通、宿泊、食事、お茶、フ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、ソフトドリンク、アルコール飲料、および居住地ー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。

フスグル湖周辺山岳地帯を乗馬トレッキングで巡る1週間:10歳以上の方のみ、日程と費用:お問い合わせください。

申し込み

[こちらのウェブサイト](#)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。

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:南耕二 koji@ms2s.org

現地スタッフ: Uuganzaya Purevdorj uuganzaya@ecodevshilt.org

大会の費用は銀行送金もしくは、クレジットカードでの支払いになります([お支払い方法](#))。クレジットカードでのお支払いをご希望の場合には、上記の世話人もしくは現地スタッフにメールでご依頼ください。手数料を含めた費用をお支払いいただく形になります。

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以下の旅行会社を通じても可能です。

- [ホスピタリティーツアーズ](#)
- [LUC+アドベンチャーズ](#)

----- これまでの参加者の方々に感想文をいただいています -----

奥村康仁さん 2024年 100キロベテラン部門優勝

モンゴルの人は、フブスグル湖を“青い真珠”母なる湖と呼び崇拝しているそうです。その湖畔TOILOGT CAMP地で1週間ほど、馬と牛とヤク達と戯れることができます。朝起きて日の出の湖岸をジョギングしてから朝食、乗馬してからランチ。午後はカヤック、湖水浴。それからサウナに入って美味しいワインとディナーを堪能して寝落ちします。笑笑。あっ、トレラン大会は今更語らずともですね。人懐っこくて親切な現地の方々と過ごした日々はただただ最幸でした。

香川俊一さん 2024年 100キロ総合優勝

このパッケージ旅行は、モンゴルの北部、フブスグル湖沿いにあるToiligt Campを拠点に活動します。フブスグル湖とは、モンゴル北部にある湖で、大きさは琵琶湖の約4倍で、透明度は世界2位という美しく大きな湖です。モンゴル国内ではリゾート地として注目が集まってきてるようですが、まだまだ未開発な秘境です。その美しい湖畔沿いに、各国から集まった選手達と1週間、乗馬やカヌー、サッカーなどなど、大自然を満喫しながら各々自由に過ごします。その内の一日を利用して、開催されるこの旅のメインとなるトレイルランニングレースは、25年以上続く歴史深い大会です。コーススペックは100kで累積2000m程の非常に走れるコースです。しかし、そこは大自然を誇るモンゴル、日本では味わえない絶景が待っています。42kの部門もあり、走力に少し不安がある方はこちらがおススメだと思います。レースが終わった翌日は閉会式があります。アットフォームで丁寧に、スタッフや選手みんなで全員を讃えます。閉会後は、後夜祭に移行し、食事会、キャンプファイヤーと深夜12時近くまで続いていくこの時間は、余韻に浸りながらいつまでも続いて欲しい幸せなひとときでした。この1週間はボクの人生に、大きな変化をもたらせて頂けた、大切な思い出となっています。

川上浩一さん 2023年 100キロ総合優勝

モンゴル北部の国境近く、世界有数の透明度を誇るフブスグル湖畔を走る世界一美しいトレイルラン ITRAのWEBで偶然この大会を見つけ、これだ！と直感しました。コースは前半の絶景の山岳部、後半のなだらかな牧草地やフブスグル湖を望む峠と変化に富み、足にも優しいと思います。初めての100キロレース出場・完走でしたが最高の思い出になりました。主催者も参加者もとても魅力的な人々で、レース前後のゲル滞在での乗馬（乗馬経験が無くてもロープに繋がれることなく、いきなりフリーで乗せられることも）やカヌーも希望により遊び放題です。そして食事はとても美味しい！日本人もよく出場しているようで、日本人アンバサダーの方もいて心強いです。主催者はごみ処理問題に取り組む現地のNGOで、一週間の滞在としては他のレースと比較するとリーズナブルな費用だと思います。レース前後のウランバートル滞在や、個人的に参加した南ゴビツアーもとても楽しめました。人口密度世界最低で果てしない大自然の中に放り出されるような体験ができるモンゴルは、都市に住む現代人の旅行先として最高だと思います。乗馬ツアーや冬のモンゴルにも興味が湧きました。

丸山真理恵さん 2023年 100キロ 42キロ完走者

2度目の参加です。何より食事がおいしい。毎食感動。景色がすばらしい。ゲルの生活が快適。暖房完備。（薪ストーブ）サウナもあり。乗馬が楽しい。洗濯もしてくれる。スタッフが親切。ランナー同士の交流が楽しい。この地の自然環境を守ろうとする主催者の心意気、地道な努力に感銘。大会は厳しいけれど、挑戦しがいのあるコース。ピュアな自然と精神に触れられる夢のような一週間です。また参加したいです。

参加者の方々の感想 (続き)

オルソンソフィーさん 2019年 42キロ完走者

今回、3人の子供と4人でMS2Sに参加しました。長男(23歳)は100kmに、長女(21歳)と私は42kmにチャレンジ、7歳の娘はモンゴルの大自然の中キャンプを満喫しました。私は趣味程度のマラソン歴、長男は高校の時に中距離(5km)を走ったのみ、長女はトレーニングジムのトレッドミルで30分ほど走る程度。それでも、各自数か月前からトレーニングを重ねて、それぞれゴールすることができました。この先何があってもこの辛さを思い出せば乗り切れる、と感じられるほど厳しくて価値のある体験でした。コースはとてもタフでしたが、大自然をそのまま体感できる素晴らしいルート。一緒に走った人たちの支えやエイドステーションのボランティアのおかげで何とか完走できました。100kmに挑戦した長男を夜遅くにゴール地点ですっと待っていましたが、カットオフにギリギリだったので、遠くにヘッドランプの明かりが見えてきた時には、本当に感動でした。下の娘は乗馬が気に入り、毎日午前と午後に乗馬を楽しみ、キャンプでモンゴル人の子供たちとも仲良くなり、一日中外で元気に遊んでいました。ゲルは広くて暖かく、清潔な温水シャワーもあり、快適な毎日を過ごせました。食事美味しく、毎食楽しみにしていました。上の子供たちが大きくなり、なかなか家族旅行をする機会がありませんが、今回MS2Sに参加して、本当に良かったと思っています。それぞれにとって一生に一度の素晴らしい体験・経験ができたと思っています。

ご長男 Kaiさん 2019年 100キロ完走者

17時間53分。MS2Sマラソンを完走するのににかかった時間です。一見遅くて、18時間以内でゴールするために時間を計算して走ったように見えるかもしれませんが、どう考えてもこれがベストのタイムでした。体力的な準備は不十分な上、レース中は苦闘と絶望感に襲われていました。ですが、思い起こしてみると、ゴールしたときの喜びと、モンゴルの壮大な自然しか心に浮かびません。ここで経験した達成感と満足感は一言で言い表せるほど簡単ではありません。またこの経験を通して僕は二人の人に感謝しています。このクレイジーなマラソンに自分を連れてきた母と、ゴールまであきらめずに前に進めさせてくれた南さんです。この二人が居なければ、完走するという夢は現実にならなかったでしょう。僕にとって素晴らしい学習経験で、次のチャレンジが楽しみです。

ご長女 Mioさん 2019年 42キロ完走者

このマラソンは、私のこれまでの人生の中で体力的に最も厳しかったけれど、価値ある試みでした。思い起こしてみても、未だにこの素晴らしいレースを完走できたことが信じられません。最初から最後まで「一歩ずつ」とマインドセットして覚悟を決めて挑みました。疲労困憊し、何度も座ろうと思いましたが、次のエイドステーションまで頑張ろう、そこで美味しい塩ポテトを食べよう、を心の支えにし、また地元ヘルパーさんの暖かい励ましによりどうにか前に進みました。肉体的なチャレンジとは別に、コースの景色の美しさは真の自然で息を飲むもので、それだけでも価値がありました。レース中何度も、立ち止まり周りの壮大な山々を眺めとてもピースフルな気持ちになりました。このマラソンは難しいレースですが、チャレンジしたい人には一生に一度の素晴らしい経験になること間違いなしです！

大西佳世さん 2019年 42キロ完走者

10キロ超の距離を走ったことなし、トレイルラン・海外マラソンともに未経験。同級生から誘われた際は、全く参加するつもりはなかったのですが...MS2Sサイトの動画を何気なく見ていたところ気持ちが一転。美しい湖を見ながら自然の中を走ってみたい衝動に駆られました。さっそく主人を誘い、ランニングをしない主人はエイドステーションでのボランティア参加となりました。レースは真っ暗なうちにスタートしますが湖の湖畔を走っているときに息を呑むほどの朝焼けに出会えます。山を二つ超えるコースは初心者の私にとってはかなり厳しいものでしたが、ところどころに咲く高山植物に癒されたり、虫の羽音しか聞こえない野原を走り下りたり、他では味わえないレースを楽しむことができました。制限時間が長くとってあるのも魅力で、42キロを完走することができました。一つ目のエイドステーションで主人が迎えてくれたこと、最終ゴールしたあとの主人との握手も良い思い出になっています。ご夫婦で走るのももちろん素敵ですが、どちらかがレースに参加するというご夫婦にもおススメです。走らない方はエイドステーションでボランティアをして相方を励ましましょう！楽しみにしていたゲルでの寝起きも快適。初日の晩に停電があったのですが、夜空に天の川をみることができました。(停電は初日の1回きりでした) 夫婦二人とも英語を話せないことが1番の不安だったのですが、日本の世話人の南さん始め英語のできる方がフォローしてくれましたし、各国からの参加者が皆フレンドリーで十分楽しむことができました。主人は、観光名所のない静かなキャンプで想像以上にデトックスできたようです。このような機会がなければなかなか旅行先の候補に上がることのない国モンゴル。夫婦で参加してみたいはいかがでしょうか。

松本順さん 2018年 100キロ総合優勝

この大会はITRA(国際トレイルランニング協会)のHPで検索して見つけました。モンゴルは初めてで、草原が広がるイメージでしたが、コースの周りには湖と山が広がり、晴れていると景色は絶景です。ツアースケジュールのちょうど中間点の水曜日にレースが行われるため、前後は何もない湖畔でゆっくり過ごせ、快適な気候も相まってリラックス出来ます。食事はツアー参加者と食堂棟で取りますが、これが毎回とても美味しく(モンゴルだけにラムが多い)、特に最後の日はお寿司が出たのに感動しました。コースの距離に対し、参加人数が多くないため、途中からはほぼ全員が単独走になると思いますが、木の幹にペンキで記されたマーキングをたどっていけば、まあ何とか迷わずゴール出来ます。100kの場合、コースは前半に2回の山越え、後半になだらかな峠があり、視界が開けた場所を走ることが多いので、日本のトレイルレースとは違った景色を楽しめました。成田とウランバートル間は直行便があり約5時間のフライト、かつ時差が1時間しかないので、体力的には楽でした。また、この大会はITRA認定レースでもあり、100kを完走すると4ポイントを獲得出来るので、旅行を兼ねてITRAポイントを貯められるレースを探している人にもオススメです。

静間利行・知加ご夫妻 2018年42キロ完走者(65キロ地点まで走破)

「MS2S」は、私達夫婦にとって初めてのトレラン、初めての海外レースでした。夫婦揃って英語はほとんど話せず、モンゴルの知識といえば相撲が強いくらいだったので、かなり不安もありましたがランナー仲間の温かい後押しもあり、思い切って挑戦しました。レースは、トレラン初心者の私達にはハードでしたが、スタートして間もなく美しい日の出を眺めながら山道へ、その後も林道やお花畑、壮大な大草原の中を駆け抜ける、すべてが新鮮でした。そしてなによりも約12kmごとに設置されている各エイドステーションではボランティアの方々が温かく迎え入れてくれ、熱い声援に力をもらいました。私達は100kmに挑戦しましたが、残念ながら力及ばず65km地点でエーデルワイスを眺めながらドロップアウト。でも42km地点までの完走は認められ「42kmFinisher」と認定されました。また今大会100km部門の優勝者が日本人で、自分達のことのように嬉しく誇らしかったです。「MS2S」は、私達夫婦にとって初めてのトレラン、初めての海外レースでした。夫婦揃って英語はほとんど話せず、モンゴルの知識といえば相撲が強いくらいだったので、かなり不安もありましたがランナー仲間の温かい後押しもあり、思い切って挑戦しました。レースは、トレラン初心者の私達にはハードでしたが、スタートして間もなく美しい日の出を眺めながら山道へ、その後も林道やお花畑、壮大な大草原の中を駆け抜ける、すべてが新鮮でした。そしてなによりも約12kmごとに設置されている各エイドステーションではボランティアの方々が温かく迎え入れてくれ、熱い声援に力をもらいました。私達は100kmに挑戦しましたが、残念ながら力及ばず65km地点でエーデルワイスを眺めながらドロップアウト。でも42km地点までの完走は認められ「42kmFinisher」と認定されました。また今大会100km部門の優勝者が日本人で、自分達のことのように嬉しく誇らしかったです。



2024年 100km総合優勝 香川さん



2024年 100kmベテラン部門優勝 奥村さん



2024年 フブスグル湖畔デッキでの表彰式



2023年100km 総合優勝 川上さん



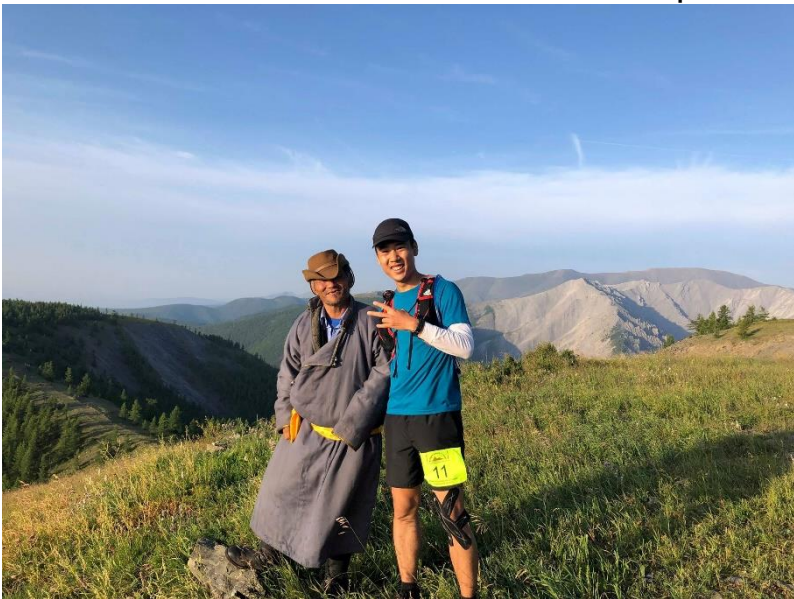
2023年42km完走 丸山さん



2019年42km完走
Sophieさん、Mioさん



2018年100km総合優勝 松本さん



2019年100km完走Kaiさん



2019年42km完走
金浦さん



2019年日本チーム



フブスグル湖畔での乗馬

フブスグル湖でのカヤック



ラン表彰式



トイログキャンプ場



トイログキャンプ場でのとても美味しい食事



TOILOGキャンプ場の宿泊施設(ゲル&ティピ)



モンゴル音楽鑑賞



フブスグル湖クルーズ



コース案内をするホースマン



ホースマンとのフィニッシュラン



フブスゲル湖畔の風景



フブスグル湖畔の風景