

# 第5回三浦半島縦断トレイルラン大会 (第4回大会中止に伴う代替大会)

## 大会実施要項

2015年1月7日版(1月30日修正)

主催：NPO野外活動(自然体験)推進事業団

主管：三浦半島縦断トレイルラン大会実行委員会

実施期日： 2015年2月7日(土)雨天決行、但し豪雨中止  
(前日午前11時天気予報、降水確率70%以上&降水量20mm以上で中止)

競技種目： トレイルランニング競技(山岳マラソン) 距離 44km(27.5mile)

着替場所：マホロバ・マイズ三浦 本館13F、(男性更衣室1308号&女性更衣室1310号)  
(三浦海岸駅下車、徒歩6分)

受付場所：マホロバ・マイズ三浦 別館1F、(135号室 & 136号室)

スタート地点：三浦海岸琴音バス停前浜辺(京急三浦海岸駅下車徒歩10分) 8:00～

ゴール地点：港南台榎戸公園、制限時間 スタート後9時間(17:00～)、  
(着替手荷物引渡場所：ひの特別支援学校ホール、榎戸公園から徒歩5分)

受付時間： 6:30～7:30 (マホロバ・マイズ三浦 別館1F、135号&136号)

開会式： 7:40～7:55 三浦海岸・琴音バス停前浜辺、(準備体操)

スタート： 8:00 (ウェーブスタート、50名/1分毎)

ゴール： 17:00、 制限時間 スタート後9時間

コース概要： 三浦海岸(0m)→津久井浜(0m)→三浦富士→武山(200m)→光の丘  
→山科台→大楠山(241m)→不動橋→塚山公園→~~田浦緑地~~→~~沼間5丁目~~  
**田浦泉町→田浦町3丁目→池の谷戸公園→船越町3丁目→鷹取山**  
→六浦→熊野神社裏→朝比奈バス停→市境広場→いっしんどう広場→港南台榎戸公園

コースプロフィール いるか丘陵の主尾根・尾びれ部分に残る分水嶺、空から降った天水は分水嶺の東側は東京湾に、西側は相模湾に流れ込みます。  
三浦海岸から山岳地帯の山野、森林を真北に駆け抜け、港南台に至る44km(約27mile)のトレイルコースです。コースは自然のままで一切手を入れていません、自然は日々変化します。木の根や枝、岩や倒木がトレイルを塞ぎ障害物となり、高低差は海拔0mから標高241mまでアップダウンの繰り返し、山頂では富士山をはじめ360度の絶景を手に入れることができます。

### チェックポイント(CP) & 関門

|      |                              |                     |
|------|------------------------------|---------------------|
| スタート | 三浦海岸 琴音バス停前浜辺                | (8:00)              |
| CP-1 | 津久井浜 派出所前浜辺 交差点際             | (グリーンハイツ団地径由)       |
| CP-2 | 武山頂上(約7Km)                   |                     |
| 第1関門 | CP-3 光ヶ丘第2公園(約10Km)          | 制限時間2時間(10:00)      |
|      | CP-4 大田和信号際(約14Km)、          |                     |
|      | CP-5 大楠山頂上(約18Km)            |                     |
| 第2関門 | CP-6 不動橋(木古庭公園)(約20Km)       | 制限時間4時間(12:00) Aid① |
|      | <del>CP-X 田浦梅の里(約21Km)</del> |                     |

|       |       |   |                          |
|-------|-------|---|--------------------------|
|       | CP-7  | <del>乳頭山肩尾根(約 23Km)</del> 田浦泉町「梅の里」入口 (約 21km)  |                          |
|       | CP-8  | <del>沼間5丁目、バス通り下 (約 23Km)</del> 船越町3丁目 (約 24km) |                          |
| 第3 関門 | CP-9  | 鷹取山頂上(約 30Km)                                   | 制限時間 6 時間 (14 : 00)      |
|       | CP-10 | 東朝比奈公園(約 33Km)                                  |                          |
|       | CP-11 | 熊野神社裏 (約 36Km)                                  |                          |
| 第4 関門 | CP-12 | 朝比奈バス停前(約 37km)                                 | 制限時間 8 時間 (16 : 00) Aid② |
|       | ゴール   | 港南台榎戸公園 (44Km)                                  | 制限時間 9 時間 (17 : 00)      |
|       |       | 着替手荷物 (ひの特別支援学校)                                | Aid③                     |

各CPでのチェック CP-1～12+X(梅の里)、およびゴールの14ヶ所で電子式のパンチで通過証明とします。パンチしたデータがない者は失格です。

最低実施人数 200名以上、

表彰式 ひの特別支援学校ホール内、時間：男女総合クラス：14:00～  
年代別クラス：15:00～

表彰対象 ① 男女別総合1位～第5位 表彰状とトロフィ、記念品を授与  
② 男女各年代別 1～5位までに表彰状を授与します。

競技方法及び諸注意

スタート方式 スタートは基本的にウエーブスタート方式とします。  
レース方式 定められたコースのタイムレース方式とします。  
(所要時間の少ないランナーから順位を決定します。)

制限時間 それぞれの関門に制限時間を設けています、これを超えた選手はレースを中止し、必ず所定の手順に従って下山して下さい。

禁止事項 スtock及びスパイク靴は禁止します。

完走認定証 制限時間をクリアし、コース上の全CPでパンチし、ゴールした人には完走証を授与します。完走証は後日郵送します。

所持品 水500ml以上、行動食、雨具(防寒具)、磁石、地図、ヘッドランプ、手袋、携帯電話、携帯トイレ、筆記道具、小銭等。  
(その他本人が必要とする装備品は制限なし)

水場(水道) (1) 三浦海岸 (2) 武山 (3) 光が丘公園 (4) ~~大楠山~~  
(5) 木古庭公園 (Aid①)、(6) ~~沼間5丁目公園~~池の谷戸公園 (7) 鷹取山  
(8) 東朝比奈公園、(9) 朝比奈バス停前 (Aid②)、  
トイレ (1) 三浦海岸 (2) 津久井浜 (3) 武山 (4) 光が丘公園 (5) 大楠山  
(6) 木古庭公園 (7) ~~鷹取山~~池の谷戸公園 (8) 八景園霊園  
(9) いっしんどう広場先、

水食補給 Aid①木古庭公園、Aid②朝比奈バス停際、Aid③ひの特別支援学校、  
で食物と水補給を行います。

失格要件 ① ゴミをレース中に放棄した選手  
② 条件を偽って参加した選手  
③ 歩行中の登山者に迷惑をかけた選手  
④ 要項及び役員の指示に従わなかった選手  
⑤ 規定の制限時間を超えて関門に到着した選手  
⑥ 走行中ゼッケンを着用しなかった選手  
⑦ 必要装備品を携帯しなかった選手

- ⑧ 自然保護に違反する行為があった選手
- ⑨ 不正行為があった選手
- ⑩ 役員から違反行為を通報された選手
- ⑪ 一般登山者から迷惑行為の通報された選手

棄権 参加選手は競技中に体調、その他の理由で競技を棄権（中断リタイア）する場合は必ず直接本部（080-5418-8876）に携帯電話等で申し出てご確認下さい。（S I チップの返却を忘れずに！）  
リタイア後は役員ないし本部のアドバイスに従い所定の場所へできる限り複数で下山してください。下山後は公共交通機関をご利用願います。（リタイア後の着替え荷物の受け取りは港南台ひの特別支援学校）

コース案内：コース誘導看板（A4 パウチ矢印）・誘導テープ 45 x 7cm（赤白縞：進め / 黄青縞：戻れ）等は最小限に留めますので各自自助努力し地図コンパスをご活用下さい。送付された地図を参考にして、登山の場合と同様に自身で納得するまで詳細を調べ、問い合わせてご参加下さい。

前回大会のコースとは大きな変更箇所が4箇所あります。

- ① 大楠山の登り大畑橋からの迂回路（市の表示に沿うこと）と下山路。
- ② 不動橋から畠山には登らず、塚山公園（安針塚）を目指します。
- ③ 熊野神社裏から環状4号線の朝比奈バス停（北）に下ります。
- ④ ゴール地点は港南台南公園（工事中）の手前にある榎戸公園になります。冬の日暮れはつるべ落とし、4時半頃には暗くなります。山中では何が起るか判りません（脚のけが・挫き・捻り）夜道に対する対策も十分に考慮して準備して下さい。

参加資格：① ルールを守り、自己責任で対処できる人。  
② 規定ルートを通り制限時間内に完走の自信があり、日々鍛錬をしている人。  
③ 大会当日において満18歳以上の人（18歳以下の参加者は保護者の承諾印要）  
④ 参加者は30km以上のトレイルラン、山岳マラソン等の経験があること。  
⑤ 規定ルートを通り事前の下見・試走を取行されていること。（枝道多し）  
⑥ 大会中の事故等全て自己責任の原則に則る誓約書を提出し大会規則を遵守できること。

計測： SI システム（IC チップ）で計測。走者はCPでパンチして通過して下さい。

お問い合わせ先： TEL：0120-58-0235（平日9:00～18:00、休：土日祝）  
FAX：0120-58-0232（年中無休24H）  
大会中の緊急連絡先：080-5418-8876  
E-mail：[info@npo-outdoor.com](mailto:info@npo-outdoor.com) URL：<http://www.npo-outdoor.com>  
〒220-8790 横浜中央郵便局私書箱138号、  
三浦半島縦断トレイルラン大会事務局

ゼッケン：ゼッケンは2014/1/27付けで発送済みです。  
紛失等の場合はご自身の番号のゼッケン（横24cm x 縦20cm）を作成、安全ピンをご用意下さい。当日は本館13Fで着替えを済ませ、ゼッケンは胸によく見えるように取付て、別館1Fの受付で「誓約書」と引き換えに「S I チップ」を受け取って下さい。

荷物：荷物は前回同様、別館前に待機している車両にご自身で積み込んで下さい。ゴール地点の港南台ひの特別支援学校ホール（着替場所）まで運びます。

注意事項 ①受付：大会当日AM6：30～7：30（受付時にSIチップを渡します）  
②ハイカー等への早めの声掛けと挨拶、横を通る時は充分間隔を置き声を掛けゆっくり通過を厳守、違反者は失格。  
③55歳以上の方は必ず事前に健康診断（心不全等チェック）をして下さい。  
④レース途中天候が悪化した場合、主催者側で中止することがあります。  
⑤レース中の事故については、応急処置のみ行いますが、それ以外の責任を

負いません。各自十分注意して下さい。(緊急時連絡先：080-5418-8876)

- ⑥ 会場周辺への車の乗り入れや違法駐車は禁止します。
- ⑦ 競技続行が不可能と判断された選手は、役員が中止させる事があります。
- ⑧ 貴重品については各自管理して下さい。主催者側では責任を負いません。
- ⑨ 着替え等の荷物については下記の要領で対処して下さい。  
各自ビニール袋(通称ごみ袋)45Lに入れ、誰が見ても判るように自分のゼッケン番号と名前を書いて見えるようにするかゼッケンをコピーして見えるように内側に張って下さい。自分で所定の車両まで積んでください。荷物はゴール地点に運びます、口は紐等で固く結く事(雨天時&汚れ対策)
- ⑩ リタイア時の荷物の受取は港南台ひの特別支援学校ホールにお越し下さい。
- ⑪ 申込み後の種目変更、キャンセルは出来ません。
- ⑫ 年齢・性別の虚偽申告・申込み本人以外の出場(不正出走)は認めません。
- ⑬ 地震風水害・降雪・事件・事故等の中止、過剰重複入金の返金はしません。
- ⑭ ゴール地点(ひの支援学校ホール)から「お風呂の王様」までシャトルバス(片道10分)を運行します。温泉に入ってお帰り下さい。(受付でゼッケン提示100円引き)
- ⑮ ゴミ等は各自で必ず持ち帰って下さい。違反者は失格とします。
- ⑯ コース使用に関し地主等の要請により一部変更しています。添付資料等をよく見て充分注意して通過のこと。
- ⑰ 再度降雪による中止の場合は恐縮ですが返金・繰越・振替は致しません。
- ⑱ 事故等で救護を必要とする競技者を発見した場合には競技を中断して救助するとともに本部に連絡のこと。次回大会参加に無償参加資格を提供します。
- ⑲ 当大会はトレイルラン中級者以上を想定しています。体調を考え不調の際は無理をせず本部又はコース役員に連絡の上エスケープルートをご利用してリタイア下さい。
- ⑳ 冬季大会です、低体温症等の発症予防対策を十分に考慮した装備をして下さい。

※1,計測用SIチップ紛失時には補償金4000円を申し受けます。ご注意ください。

※2,添付同封の「トレイル(山道)使用規定」は自主規制且つ地元自然保護団体等との約束事項でもありますので遵守下さい。

※3,計測機器(SIシステム)の使用が初めての方は受付後(SIチップ受領後)待機の係員に尋ねて、所定場所でお試し下さい。

※4,大会出場中の映像・写真・記事・記録等のテレビ、新聞、雑誌、インターネット等への掲載権は主催者に属します。

主催：NPO野外活動(自然体験)推進事業団、〒220-8790 横浜中央郵便局私書箱138号  
TEL 0120-58-0235、FAX0120-58-0232、[URL:http://www.npo-outdoor.com](http://www.npo-outdoor.com)

主管：三浦半島縦断トレイルラン大会実行委員会、

協賛：NET SHOP "R & S"、株式会社オスクリジャパン、

大会申込みに際して：参加者は申込規約に同意、誓約書に署名捺印の上お申込み頂きます。当大会に参加される方、全員に誓約書を提出して頂きます。ご家族・留守宅にはその旨お伝えください。  
山中での事故は平地と異なり対応が難しく場合によってはそれが命取りになる事があります。山中での活動の準備と対策をよく考慮し、各々が十分に自覚を持って参加のこと。