

## 第 14 回 三浦半島縦断トレイルラン大会 大会実施要項

2024 年 2 月 3 日版

1. 開催日： 2024 年 3 月 23 日（土） 小雨決行、但し豪雨中止  
（前日午前 11 時天気予報、降水確率 70%以上ないし降水量 10mm/h 以上で中止）  
中止の場合は前日（3/22）15:00 までに当団体ホームページにその旨を掲載します。
2. 開催地・交通アクセス： 神奈川県  
A・B コース共・スタート地点：谷津染井公園（住所：金沢区谷津町 2 3 1 - 6）、  
京急金沢文庫駅徒歩 4 分  
A コース・ゴール地点：三浦海岸浜辺・琴音バス停際、京急三浦海岸駅徒歩 8 分  
B コース・ゴール地点：船越 1 丁目公園（住所：横須賀市船越 1 丁目 11 番地）、  
京急田浦駅徒歩 5 分
3. 主催：NPO 法人野外活動（自然体験）推進事業団  
共催：朝比奈町内会、湘南八景自治会、港ヶ丘自治会、田浦 3 丁目自治会、  
田浦 2・泉自治会、谷津町内会  
主管：三浦半島縦断トレイルラン大会実行委員会
4. 競技種目：トレイルランニング競技、A コース 40 km 制限時間：10 時間  
トレイルランニング競技、B コース 16 km 制限時間：4 時間
5. 参加資格：① ルールを守り、自己責任で対処できる人。② 規定ルートを辿り制限時間内に完走の自信がある人。③ 大会当日において満 18 歳未満の参加者は保護者の承諾書を提出。④ A コースは 30 km、B コースは 10 km 以上のトレイル（山岳マラソン）の経験者。⑤ 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。
6. 必須装備品：水 500ml 以上、行動食、雨具（防寒具）、磁石、地図、夜間照明、手袋、携帯電話、筆記用具、小銭等。（その他本人が必要とする物）
7. 参加料：A コース 40 km 9,000 円、B コース 16 km 5,000 円
8. 締切日：2024 年 03 月 02 日、参加申込先：インターネットエントリーサイト「URL：<http://runnet.jp/>」、当団体ホームページ「URL：<http://www.npo-outdoor.com>」
9. 大会当日受付場所：A・B コース共：谷津染井公園内
10. 大会当日受付時間：A・B コース共：AM 6：40 ～ 7：40、
11. スタート地点更衣場所と受付方法：A・B コース共：公園内に用意された更衣テントで着替えをして、ゼッケンを着け、記入した「誓約書」を受付に提出と交換で「SI カード（チップ）」を受取る（SI カード紛失時は 4,000 円負担）。荷物は各自でトラックに積み込む。
12. 荷物預け場所：公園脇駐車中のトラック荷台（A コース：A 車、B コース：B 車）
13. 開会式：A・B コース共： 7：50 ～ 8：00 （準備体操→連絡事項→スタート号砲）

14. スタート時刻：A・B コース共： 8：00 ～ 8：10  
(1分間隔、50人ずつのウェーブスタート)  
スタート場所：谷津染井公園
15. Aコース・ゴール地点：三浦海岸浜辺・琴音バス停際  
(着替え荷物引渡場所：同バス停隣り駐車場)  
Aコース制限時間：スタート後 10 時間 (18：00 )  
Aコース更衣室：(民宿魚萬 1 階玄関の右側宴会場が男子、左側 1 階奥が女子)、  
(民宿魚萬所在地：三浦市南下浦町上宮田 3530、tel:046-888-0719)
16. Bコース・ゴール地点：船越 1 丁目公園  
(着替え荷物引渡場所：同公園内広場)  
Bコース制限時間：スタート後 4 時間 (12:00 )  
Bコース更衣場所：同公園内更衣テント男女別
17. Aコース概要：谷津染井公園→草舞台公園→朝夷奈切通入口→東朝比奈ふれあい公園→  
鷹取山→船越 3 丁目第 2 公園→船越 1 丁目公園 (B-Goal) →池の谷戸公園→  
塚山公園→木古庭公園 (不動橋) →大楠山(241m) →大田和信号際→山科台→  
光が丘第二公園→武山 (200m) →三浦富士 (183m) →津久井浜 (0m) →  
三浦海岸 (A-Goal)
18. Bコース概要：谷津染井公園→草舞台公園→朝夷奈切通入口→東朝比奈ふれあい公園  
→鷹取山→船越 3 丁目第 2 公園→船越 1 丁目公園 (B-Goal)
19. 表彰式： A・B コース共コロナ禍三密回避で中止、結果は各自自宅に郵送及び当団体  
ホームページに掲載発表。
20. 表彰対象 ① 男女別総合 1 位～第 5 位 表彰状と記念品 (トロフィ/盾等) を授与。  
② 男女年代別 (10 代 ～ 70 代) 1～5 位には表彰状を授与、郵送。
21. 最低実施人数 200 名、 参加賞：未定。
22. 完走認定証： 制限時間をクリアし、コース上の全 CP を通過し、ゴールした人には完  
走証を授与します。完走証・記録証は後日郵送します。
23. 競技方法：ウェーブスタート方式とし、定められたチェックポイント・コースを辿る  
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)
24. 制限時間：それぞれの関門に制限時間 (ウェーブスタートを考慮) を設けています。こ  
れを超えた選手はレースを中止し、所定の手順に従って下山して下さい。※ リタイア  
した際は所持しているゼッケン番号と氏名を本部に知らせること。
25. チェックポイント (CP) & 関門  
[A コース] スタート地点：谷津染井公園(8:00) → CP-1：にこにこプラザ前 (G8 表  
示柱前) → CP-2/Aid①：朝夷奈切通入口 → CP-3：東朝比奈ふれあい公園→CP-4/**第  
1 関門(10:45)**：鷹取山公園(ゴール迄約 27km) → CP-5：船越 3 丁目第 2 公園 → (B-  
Goal/Aid②：船越 1 丁目公園) → CP-6：池ノ谷戸公園 → CP-7/**第 2 関門 (13:00)**：

不動橋(木古庭公園)(ゴール迄約 19km) → CP-8: 大楠山頂上 → CP-9: 大田和信号  
際 → CP-10/**第3関門(15:30)**/Aid③: 光が丘第二公園 (ゴール迄約 8km) → CP-11:  
武山頂上 → CP-12: 津久井浜駅入口信号際 → A-FINISH/**A-Goal(18:00)**/ Aid④: 三  
浦海岸浜辺 (琴音バス停際)

A コースは CP-1~CP-12 と A-FINISH の 13 ケ所の SI ステーションでの SI カード  
のパンチを必要とします。

[B コース] スタート地点: 谷津染井公園(8:00) → CP-1: にこにこプラザ前 (G8 表  
示柱前) → CP-2/Aid①: 朝夷奈切通入口 → CP-3: 東朝比奈ふれあい公園 → CP-4:  
鷹取山公園 → CP-5: 船越 3 丁目第 2 公園 → B-FINISH/**B-Goal(12:00)**/ Aid②: 船越  
1 丁目公園

B コースは CP-1~CP-5 と B-FINISH の 6 ケ所の SI ステーションでの SI カードのバ  
ンチを必要とします。

26. 水 場: 1) 草舞台公園、2) 朝夷奈切通入口 (Aid①)、3) 東朝比奈ふれあい公園、4)  
鷹取山、5) 船越 1 丁目公園 (Aid②)、6) 木古庭公園、7) 大楠売店、8) ゴミ処理施  
設前、9) 光が丘第二公園 (Aid③)、10) 三浦海岸 (Aid④)
27. 便 所: 1) 金沢動物園、2) 草舞台公園、3) 八景苑 (霊園)、4) 鷹取山、5) 池の谷戸公  
園、6) 木古庭公園、7) 大楠山、8) ゴミ処理施設前、9) 武山、10) 三浦海岸
28. エイド (水と食物の補給地): CP-2/Aid①: 朝夷奈切通入口、B-Goal/Aid②: 船越 1  
丁目公園、CP-10/Aid③: 光が丘第二公園、A-Goal /Aid④: 三浦海岸
29. 計測方法: SI システムで計測。走者は CP でゼッケンを係員に提示し、SI スステー  
ションに SI カードを刺してパンチして、通過する。
30. ゼッケン: 大会 2 週間前に発送します。その時点で未着の場合には事務局へ連絡の事。  
ゼッケンは胸によく見えるように着用し、受付・CP 及び要求に応じて役員に見せるこ  
と。
31. コース案内: 誘導テープ: 50 x 7cm (赤白縞: 進め / 青黄縞: 戻れ)、誘導看板: A4 パ  
ウチ板 (赤矢印)。看板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。当団体 HP に掲載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ご参加下さい。
32. お問い合わせ先: TEL: 045-312-0538 (月、水、金 9:00~18:00、祝日を除く)  
大会時 本部: 080-5418-8876、計測班: 080-9262-0914、[trailrunner@docomo.ne.jp](mailto:trailrunner@docomo.ne.jp)  
〒220-8790 横浜中央郵便局私書箱 138 号、三浦半島縦断トレラン大会実行委員会  
事務局 E-mail: [info@npo-outdoor.com](mailto:info@npo-outdoor.com)、URL: <http://www.npo-outdoor.com>
33. 荷 物: 公園脇に待機している車両にご自身で積み込む。荷物は 45L のビニール袋 (ゴ  
ミ袋) に入れ、内側にゼッケン番号と氏名を記入した紙を貼り (A4 版でゼッケンを  
コピーし氏名を記入) 誰が見ても判るようにする。注意事項 39-⑧参照。お預かりし  
た荷物は所定のゴール地点まで運びます

34. 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 登山者から迷惑行為の通報された選手、⑫ スtock及びスパイク靴は禁止します。⑬ 指定された「歩く区間」を走った選手。※役員から失格（リタイア）を宣告された選手は「ゼッケン番号・氏名」を役員に通知し、「ゼッケン」を外し所定の「エスケープルート」を利用して下山すること。
35. 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**直接計測班 080-9262-0914 に連絡して下さい**。音声が届かない場合はメールアドレス：trailrunner@docomo.ne.jp で。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安全確保のために複数（数人）で下山して下山後は公共交通機関等をご利用下さい。（リタイア後の着替え荷物等の受け取りはゴール地点）
36. 大会申込に際し、参加者は全員「大会実施要項」に同意し、誓約書に署名捺印しています。トレイルランニング競技は大自然の山中での野外活動であり、山中での行動は自己責任の原則に則り、不慮の事故や疾患や生命に関する重大事故も一切自分の責任であり、主催者に対して何らご迷惑を掛けない事を誓い、安全を第一として自己責任で行動する事を約束しています。
37. **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。港南から山岳地帯の山野、森林を真南に 駆け抜け、三浦海岸に至るトレイルコースです。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。
38. 前回大会の A コース（南→北）と今回の A コース（北→南）の**向きが真逆**で前回大会コースを逆走する形です。スタート地点から朝比奈切通し入口（町内会館）迄のコース約 7km が異なりますが東朝比奈町内会館からの道筋は前回大会までの道の逆走になり道筋は全く同じ道となります。迷った時は逆を向けば以前に通ったことのある道を思い出し確認できる事と思います。逆走することで全く別の新たなコースを発見し楽しんで頂けるものと思っております。お楽しみ下さい。大自然の山中では何が起こるか判りません（脚のけが・挫き・捻り・骨折）。夜道に対する対策も充分に考慮して準備して下さい。
39. 注意事項：① 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開け声掛け、② 55 歳以上の方は必ず事前に健康診断をして下さい。③ レース途中で天候が悪化した場合は主催者側で大会を中止することがあります。④ レース中の事故につ

いては応急処置のみ行います、それ以上の責任は負いません。⑤ **本部(事故等)：080-5418-8876, 計測班(棄権時)：080-9262-0914 の連絡先を携帯電話に入れること。**⑥ 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。⑦ 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。⑧ 着替え等の荷物については以下の要領で対処して下さい。各自 45L のビニール袋（通称ごみ袋、**持参無き場合のペナルティ：100 円募金**）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紙に書くか、ゼッケンをコピーし見えるように内側に張って自分で所定の車両に積んでください。雨天でも濡れないように口は紐等で固く結く事。リタイアされた方の荷物も受取はゴール地点にお越し下さい。⑨ 申込み後の種目変更、キャンセルは認めません。⑩ 年齢・性別の虚偽申告・申込み本人以外の出場（不正出走）等は認めません。⑪ 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。尚、雨天による大会中止時の返金処理はせず他の大会への振替（2 年以内）を可とします。⑫ A コース・ゴール地点の着替え場所は前回大会スタート地点で使用した同じ場所の民宿「魚萬」で男子は右側の宴会場、女子は左側の小部屋を使用。風呂は男女別で家庭用サイズを使用。大きなお風呂を希望される方は「ホテルマホロバ」の大浴場（有料）を使用。**ホテルマホロバは（琴音バス停）から徒歩 8 分、「日帰り入浴 11 時～15 時」千円、15 時までに入れば使用制限時間無し。**⑬ 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。⑭ 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。⑮ 当大会 A コース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最短ルートを利用して下山して下さい。⑯ 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。⑰ 返金等が発生したときの送金手数料等は受領者の負担とします。⑱ 添付の「[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との約束事です遵守下さい。

40. 大会出場中の映像、写真、記事、記録等の TV,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。

41. 追越禁止・走行禁止区間について：

- ①CP-1（G8 表示柱）横のハイキング順路赤矢印のところから入って直進し最初の分岐を右折（北）して長い階段の下的車道までを追越禁止・走行禁止区間として指定します。
- ②鷹取山公園から続く尾根道から県道 24 号に降りる際の尾根に設置された高圧線鉄塔から続く下り基調の道は一部コンクリート舗装されていますが、傾斜角が急で勢いがつき転倒や車道（24 号）にオーバーランする危険がありますので、この場所は尾根から下ったコンクリート階段～CP-5 の船越 3 丁目第 2 公園までを追越禁止・走行禁止区間とします。