

第1回 浜街道 GREAT ラリー240k

大会公式サイト <https://npo-sup.org>

開催日 2024年5月3日(金)～5日(日) 雨天決行

開催場所 茨城県水戸市～福島県いわき市～宮城県亶理町
(水戸市、日立市、高萩市、いわき市、檜葉町、双葉町、南相馬市、新地町、亶理町)

主催 NPO 法人彩の国ウルトラプロジェクト

主管 浜街道 GREAT ラリー240k 大会実行委員会
(東條一矢、水間洋則、飯山美由紀)

協賛 亀井商店

種目 アドベンチャーマラソン

参加資格

- ✓ 2017年4月以降に70km以上のウルトラマラソン大会または50km以上のトレイルラン大会の完走経験があること。
- ✓ 大会当日の年齢が20歳以上の健康体であること。
- ✓ 地図を読んで走行できること。
- ✓ 交通ルールを順守すること。
- ✓ リタイアした場合は交通機関を利用して自力でゴールまで戻れること。
- ✓ 大会に関する規約を遵守すること。

スケジュール

【ステージ1】受付・荷物預け	ブリーフィング	スタート	ゴール関門	【ステージ2】集合・荷物預け(*1)	ブリーフィング	スタート(*2)	ゴール関門
5/3(金) 11:30～ 12:30	5/3(金) 12:45～ 12:55	5/3(金) 13:00	5/4(土) 17:10	5/5(日) 4:30～ 4:45	5/5(日) 4:45～ 5:00	5/5(日) 6:21/ 6:35	5/5(日) 17:50

(*1)集合・荷物預け場所:みるーる天神

<https://maps.app.goo.gl/CzoJ921xdGzMdzak9>

(*2)参加者全員で5:10にみるーる天神からJR 竜田駅まで歩いて移動します。(2.5km 約40分)

竜田駅発6:00の電車に乗車してください。各所の駅構内は走らないでください。

ストロングコース6:21 双葉駅スタート/ジャーニーコース6:35 小高駅スタート

降車駅を間違いのないように十分注意してください。

- 受付・スタート地点
千波公園黄門像前広場
〒310-0851 茨城県水戸市千波町3081
- ゴール地点
【ステージ1】

天神岬スポーツ公園

〒979-0604 福島県双葉郡楡葉町大字北田字上ノ原 27 番地の 29

【ステージ2】

鳥の海公園 多目的広場

〒989-2311 宮城県亶理郡亶理町荒浜築港通り9-2

- 距離
 - 【ステージ1+ステージ2 ストロングコース】 約 240km
 - 【ステージ1+ステージ2 ジャーニーコース】 約 220km
- コースおよび制限時間
 - 【ステージ1】 制限時間 28 時間 10 分
千波公園黄門像前広場～古房地公園～高戸小浜～みなと運動公園～新舞子浜公園～天神岬スポーツ公園
 - 【ステージ2 ストロングコース】 制限時間 9 時間 30 分
双葉駅前広場～北泉海浜総合公園～釣師防災緑地公園～鳥の海公園多目的広場
 - 【ステージ2 ジャーニーコース】 制限時間 9 時間 15 分
小高駅前広場～北泉海浜総合公園～釣師防災緑地公園～鳥の海公園多目的広場
- エイド
 - ✓ 閉門時間前に全ランナーが到着した場合は、閉門時刻前に撤収します。
 - ✓ 飲料、軽食を提供しますが、数量に限りがあるため、必ず行動食を準備してください。
 - ✓ マイカップを携帯してください。ペットボトルはマイカップとして認めません。
 - ✓ ボトル等に補給携帯できる水分は、水、麦茶、スポーツドリンクのみです。
ペットボトルに補給携帯する際は、注ぎ口と飲み口を接触させないでください。
 - ✓ ジュース類などの飲料は、エイドの設営地でマイカップを使用して飲んでください。
 - ✓ 騒音を立てないように注意してください。特に夜間の大きな声での会話は控えてください。
- 食事
 - 【ステージ1】 ゴール地点で夕食と翌日の朝食を配りますので受け取りに来てください。
※量や質に不安を感じる方は道中のストア等で購入してきてください。
※夕食は弁当 1 人前相当です。朝食は軽食となります。
- 宿泊
 - 【ステージ1】 ゴール後、所定のテントサイトにテントを設営してください。
- エイド/距離/閉門時間

	エイドステーション名 (市町村名)	ステージ1 総距離	ステージ1 区間距離	閉門日時
【ステージ1】 スタート	千波公園黄門像前広場 (水戸市)	—	—	5月3日 13:00
1-1	古房地公園 (日立市)	30km	30km	5月3日 18:30
1-2	高戸前浜海岸駐車場 (高萩市)	58km	28km	5月3日 24:00
1-3	みなと運動公園 (いわき市)	94km	36km	5月4日 6:30
1-4	颯サイクル (いわき市)	128km	34km	5月4日 12:00

【ステージ1】 ゴール	天神岬スポーツ公園 (檜葉町)	151km	23km	5月4日 17:10
リエゾン 出発地点	天神岬スポーツ公園 (檜葉町)	—	—	5月5日 5:00
リエゾン 到着地点	竜田駅 (檜葉町)	2.5km	2.5km	5月5日 5:40
	エイドステーション名 (市町村名)	ステージ2 総距離	ステージ2 区間距離	関門日時
【ステージ2】 スタート	①ストロングコース 双葉駅前広場 (双葉町) ②ジャーニーコース 小高駅前広場 (南相馬市)	—	—	①5月5日 6:20 ②5月5日 6:35
2-1	北泉海浜総合公園 (南相馬市)	①29km ②13km	①29km ②13km	5月5日 10:30
2-2	釣師防災緑地公園 (新地町)	①65km ②49km	①36km ②36km	5月5日 14:40
【ステージ2】 ゴール	鳥の海公園多目的広場 (亘理町)	①88km ②72km	①23km ②23km	5月5日 17:50

- チェックポイント

【ステージ1】三崎潮見台(いわき市)101km 地点

「三崎潮見台」と記載のある石銘板の前で自分を含めて写真を撮影してください。

撮影した画像を1-4 颯サイクルエイドステーションでスタッフに申告提示してください。



- スタート方式
一斉スタート

- 計測
エイドスタッフが記録をとりますのでゼッケンナンバーを提示してください。

- 必携品

マイカップ、行動食、水分 500ml 以上、地図(*1)、スマートフォン(*2)、モバイルバッテリー(*3)、ヘッドライト、ハンドライト、テールランプ(点滅灯)、背面反射材、エマージェンシーシート、小銭、健康保険証
(*1) 地図は GPX データ及び GoogleMap をホームページに公開しますのでダウンロードして活用してください。

(*2) アクティビティ記録アプリ「Strava」無償版をインストールできていること。リタイアしてからアプリを使用して本部に現在地を共有してください。また、大会期間中は必ず通話可能な状態にしておくこと。

(*3) 上記アプリを作動させておくに足るバッテリーを用意してください。

- 必需品(荷物預け対象品)
耐水性を備えたソロテント(縦横サイズ 220cm×110cm 以内)、テント内マット、ペグ、スマートフォン充電用 AC アダプター
※テントのペグは直打ちしてください。ガイロープを張らずに設営してください。
※テント内およびテントサイトでの火器使用を禁止します。
- テント内他推奨品
電池式ランタン、寝袋又はスウェット上下等、入浴セット
- 携帯推奨品
レインウェア上下、サングラス、キャップ、ファーストエイドキット(絆創膏、テーピングテープ、弾性包帯、滅菌ガーゼ、防水フィルム)
※夜間走を含むためウェア類やバックパック等は明るい色のものを推奨します
- デポジットバッグ
【ステージ1】エイド1-2 地点で受け取れます。
受付時に配布するショルダーバッグ型ポリ袋(30cm×40cm)に入る限りとします。替えのシューズやウェア・補給食等を預けられます。貴重品・壊れ物は預けられません。
※バッグからはみ出す場合は、預けられません。
※中身が出ないようにバッグの口をしっかり閉じて指定の場所に持参してください。
※【ステージ1】ゴール後に返却します。
- 選手受付
参加通知書(メール)を持参の上、健康保険証を提示して受付を済ませてください。
引き換えに「ゼッケン」「参加賞」を受け取ってください。
また、ヘッドライト・ハンドライト・テールランプの点灯・点滅確認と水分量の確認をします。スタート時間までに確認が取れない場合は失格となり出走できませんので注意してください。
- 参加賞
地元特産品、オリジナルグッズ、入浴券2日分(1日1回限り有効)
- 表彰
男女別各コース1~3位
男女各コース1位副賞:第3回サイタマ浪漫道中記外伝【神流編】招待券(2025年秋季開催)
- 完走証
あり(当日受け取りのみ発行、後日郵送はしません。)
- 荷物預け
受付時に配布する70L容量のポリ袋1枚に荷物を梱包してください。
貴重品を除く不要な荷物を受付会場で預かります。
※サイズ超過の無いように大会前に手荷物を調整してください。
※上記記載のデポジットバッグと必需品も含めた容量となります。
※荷物に関わる破損等の責任は負いかねますので注意してください。
※荷物の返却は各ステージのゴール地点のみで受け付けます。
※返却開始時刻はトップランナーのゴール到着時刻に合わせます。
- 荷物返却
各ステージのゴール制限時間から1時間以内に受け取りが可能です。
上記時間以外は返却できません。ステージ2で荷物を受取れない場合は着払いで発送します。

- 更衣室
スタート地点に更衣室はございません。あらかじめ走れる服装で来場してください。
- 駐車場
なし
- ゼッケン
ゼッケン(大会受付時配付):前部に目立つようにつけてください。
- 誘導
原則、コース上に誘導係はおりません。但し、誘導係がいた場合は指示に従ってください。
- リタイア
 - ✓ リタイア者を収容する車両はありません。
 - ✓ リタイアする場合はエイドステーションのスタッフに申告してから交通機関を利用し各ステージのゴール地点まで移動してください。
 - ✓ リタイア後は安全確認のため、アプリ「STRAVA」を活用して本部に現在地を共有してください。以下が手順となります。事前作業としてスマートホーンの連絡先に 070-9005-3192 の電話番号を登録してください。①アプリを起動しスクリーン最下部の「記録」ボタンを押下し次ページに移動します。②スタートボタンの上部にある Beacon マークボタンを押下し次ページに移動します。④最下部の「緊急連絡先の編集」を押下し 070-9005-3192(事前登録済)を選択します。⑤上部の「モバイルで Beacon を使用」を ON にします。⑥同ページの「保存」を押下します。以上で現在地を共有できます。ゴールに到着するまで記録を続けてください。尚、モバイルバッテリーが不足しないように注意してください。
<https://www.strava.com/?hl=ja-JP>
 - ✓ エイドステーションは閉門時刻に撤去しますので、エイドステーションの手前でリタイアする場合は大会本部に電話またはショートメールで連絡してください。
- 入浴施設
フロントに参加賞の入浴券を提出し利用してください。ステージ毎に1回限り利用可能です。
【ステージ1】天神岬温泉しおかぜ荘/10:00～21:00(最終受付20:30)
【ステージ2】海辺の天然温泉 わたり温泉鳥の海/10:00～20:00(最終受付19:30)
延長料金、飲食代等の追加料金は各自で精算してください。
- アクセス
スタート地点 :JR 線「水戸駅」からバス 10 分
ゴール地点 :JR 線「亙理駅」からタクシー15 分(*1)
(*1)ステージ2ゴール後に JR 亙理駅まで運営車で送ります。乗車希望者は入浴等を済ませてからゴール地点まで戻りスタッフに声をかけて発車まで待機してください。発車場所は「鳥の海公園多目的広場の駐車場」になります。なお、乗車人数がまとまってから 1 時間毎に発車する予定です。最終便は 20:10 発車となりますので、乗り遅れた場合はタクシーを利用してください。
- 応援及びサポートについて
サポーターによる並走行為は禁止とします。
私設エイドによるサポートは不公平感がないように対応してください。
私設エイドおよび駐車する場所は、住民や歩行者に配慮し、迷惑行為や危険行為をしないでください。撤収時は現地を清掃後にゴミを持ち帰ってください。
- 大会変更・中止について
 - ✓ 事前に気象警報が発表され大会を中止する場合は、大会前日の 5 月 2 日(木)午後6時までに内容の変更又は中止の連絡を大会公式サイトに掲載します。

- 大会公式サイト:<https://npo-sup.org/>
- ✓ 大会当日、円滑な運営に影響を及ぼす悪天候や周辺環境の都合によって、中止及び内容を変更することがあります。
 - ✓ 地震等天変地異、悪天候、疾病、事件、事故等の不測の事態が発生した場合、主催者の判断で大会内容の変更、又は大会を中止することがあります。
 - ✓ 大会開催中の変更・中止は、facebook で通知します。
フェイスブック URL:<https://www.facebook.com/sainokuni.ultra.project>
 - ✓ 入金手続き完了後の返金請求は、理由の如何を問わず一切応じる事が出来ません。
- 個人情報の取り扱い
 - ✓ 大会に参加申込をする事により提出された個人情報は、実行委員会にて管理し、大会運営に必要な範囲内(保険への加入、資料等の送付)で使用いたします。
 - ✓ 大会開催中にスタッフが撮影した写真の著作権・肖像権は、主催者に帰属します。大会の映像・写真・記事・記録等(氏名・年齢・性別・記録・肖像等の個人情報)がインターネット、印刷物、マスメディア媒体等に利用されること、その著作権・掲載権・利用権が主催者に所属することを承諾するものとします。
 - ✓ 大会申込者の個人情報は、本大会に関する必要な情報等の案内、及び当団体主催の大会やイベント等の案内で使用いたします。
 - ルール

コースは安全の確保に配慮し歩道を通行するように作成しています。歩道が途切れる前に横断する箇所をマップ上(GPX データ)で表していますので横断箇所を見落とさないように注意してください。歩道が無い箇所が一部ありますので車道にハマ出ないように通行してください。また、コースから逸れた場合は、逸れた地点へ安全に戻ってから進んでください。
 - 失格行為

下記、いずれかに該当した場合、失格となります。

 - ✓ 関門地点の設定時刻に遅れる。
 - ✓ 関門時刻を過ぎて10分以内にリスタートできない。
 - ✓ コースをショートカットする。
 - ✓ 自力(走る、歩く)以外の電車、車、自転車などで移動する。
 - ✓ チェックポイントの写真を提示できない。
 - ✓ ゴミを所定の場所以外にポイ捨てる。
 - ✓ 交通ルールを遵守できない。
 - ✓ 進行のサポート(押す、牽引、荷物の代行)または、並走、帯同を受ける。
 - ✓ 18時~6時の間にヘッドライト(ハンドライト不可)及び、テールランプが点灯していない。
 - ✓ 代走、不正出走・必携品を持っていない。
 - 道路交通法の遵守
 - ① 信号無視をしない。点滅信号になってから横断を開始しない。
 - ② 狭い場所では広がらないように進む。
 - ③ 交差点は前後左右を十分に確認する。
 - ④ 必ず歩道を通行してください。
 - ⑤ 歩道がない道路は路側帯の中を走行してください。
 - 緊急事態発生時

重篤な傷病者には、救命を最優先とし可能な応急手当のみ行います。緊急事態発生時は近くのスタッフ・本部に連絡してください。状況を判断して救急出動の要請をいたします。
※医師資格等をお持ちの参加者は傷病者の救護対応の際は、何卒、ご協力をお願いします
 - 熱中症・雨・寒さ対策など

- ✓ こまめに水分・塩分を補給して下さい。
- ✓ 0.5リットル以上のドリンクを用意して下さい。
- ✓ 夜間早朝の冷え・風雨による冷えの対策を準備してください。

- 怪我及び事故

大会中、傷病者を発見した場合、近くのスタッフや本部に連絡してください。

救護は、競技よりも優先してください。重篤な場合、迷わず救急車を呼んでください。

大会参加中に被ったケガや特定疾病に対して保険金をお支払いするマラソン保険(エース損害保険(株)プランI 死亡・後遺障害 500万円、入院日額 3,000円、通院日額 2,000円)に加入しています。

事故、傷病などへの補償はこの保険の範囲内となります。治療した場合は、後日、次の項目をメールにてご連絡ください。1.お名前(フリガナ)、2.ゼッケン、3.郵便番号、4.住所、5.電話番号、6.事故日、7.事故場所、8.事故状況

- その他

上記、記載がないことについては、協議し、判断します。

- 大会当日連絡先

NPO 法人彩の国ウルトラプロジェクト

東條(070-9005-3192) /飯山(090-1459-2952)