

# 2024 Island Trail AWAJI ランナーズガイド

## 目次

1. はじめに
2. 開催スケジュール
3. アクセスバスについて
4. 大会ゼッケンの受け取り方法について
5. 選手向けブリーフィング
6. 選手リストについて
7. 競技規則
  - ・ 禁止事項
  - ・ 失格及びペナルティー
  - ・ リタイヤについて
  - ・ 必携装備
  - ・ 推奨装備
  - ・ エイドのフードリスト
  - ・ 加入している保険について
8. 中止について
9. 温泉施設（日帰り入浴）のご案内
10. コースについて

# Island Trail AWAJI ランナーズガイド

## 1.はじめに

このたびは、Island Trail AWAJI（以下、ITA）へのご参加、誠にありがとうございます。皆さまにご確認いただきたい情報をまとめた資料ですので、事前にご一読ください。また、サポートスタッフやご家族の方とも必要に応じて共有いただけますと幸いです。

## 2.開催スケジュール

11月9日（土）

14:00～17:00 前日受付【大浜海浜公園】

11月10日（日）

6:30～7:30 当日受付【阿万海水浴場】

6:30～7:45 荷物預かり【阿万海水浴場】

7:30 選手向けブリーフィング

8:00 スタート

15:00～ 表彰式

17:00 ゴール関門

※上記のいずれか1回のみ受付を行ってください。

## 3.アクセスについて

### アクセスバス運行表

①6:00発 大浜海浜公園→6:45着 阿万海水浴場

②16:00発 大浜海浜公園→16:45着 阿万海水浴場

③18:00発 大浜海浜公園→18:45着 阿万海水浴場

※交通状況により到着時刻が前後する可能性があります。

## アクセスバス乗り場

SUMOTO PORT 郵便ポスト前（大会会場から徒歩7分）

Google Map : <https://maps.app.goo.gl/iTbdLL8CiMS4napm7>



## 駐車場について

- ・フィニッシュ地点・大浜海浜公園

洲本市内の有料駐車場をご利用ください。 駐車禁止：大浜海浜公園駐車場

- ・スタート地点・阿万海水浴場



※大会スタッフの誘導に従って駐車してください。

## 4.大会ゼッケンの受け取り方法について

※ハガキ等による郵送物はありません。

<受付会場>

前日：（フィニッシュ地点）洲本市大浜海浜公園

当日：（スタート地点）南あわじ市阿万海水浴場

※上記のいずれか1回のみ受付を行ってください。

<受付方法>

- 1、受付ブースにて、ゼッケン番号とお名前をスタッフにお伝えください。
- 2、大会ゼッケンと参加賞を受け取り、スタートの準備を整えてください。

## 5.選手向けブリーフィング

スタート30分前に大会会場のスタートエリア付近で行います。ランナーズガイド内の、特に重要なポイントをお伝えします。

## 6.選手リスト

[2024スタートリストを確認する \(PDF\)](#)

## 7.競技規則

### 規則

- ・ゴール制限時間を設ける。（9時間）
- ・必携品はレース中常時携帯する必要がある
- ・各エイドステーションを出る際は十分な飲料と食料を携帯すること。自販機なども積極的に使用すること。

- ・ エイドステーション(AS)は順番通りにすべて通過すること。いくつかのASに閉門時間を設定しており時間内に通過できなかった場合は失格とする。(閉門時間とは、ASを出る時刻を指す)
- ・ 大会が配付するGPXファイルのルート通りに進む。(最低限のマーキングは行う)
- ・ ポールの使用は禁止区間以外で認める。
- ・ トイレはできるだけ公共のトイレ、主催者側が設置したトイレを利用する。止むを得ないときは携帯トイレを使用すること。
- ・ 一般公道を走る際は、交通法規を遵守すること。
- ・ 大会中に遭難、負傷事故等に遭遇した場合は、人命を最優先としレースを中断して救助等に協力すること。
- ・ スマートフォンの電源は常にON(機内モード不可)にしておくこと。
- ・ 市街地、住宅地、別荘地などでは、熊鈴は音が鳴らないよう配慮すること。また夜間の走行の際には静かにすること。

## 禁止事項

- ・ コース上の一般利用者(登山者、ハイカーなど)に配慮せずその通行を妨げる
- ・ トレイルから故意に外れる
- ・ コース上及び全区域で動植物、菌類、岩石などを採取、及び建造物等を損傷させる
- ・ ゴミ等をトレイル上に捨てる(ごみ等はASで処理すること)
- ・ イヤホンを使用する(骨伝導イヤホンのような耳をふさがないタイプは可)
- ・ 裸足・サンダル等で走行する
- ・ 食料や装備等を事前にコース上にデポする
- ・ 競技中、車や公共交通機関で移動する
- ・ ドーピング等
- ・ 競技者以外の並走
- ・ サポート箇所に指定されたAS以外でのサポート

- ・サポートやその他帯同者の違法駐車や悪質なマナー違反

## 失格及びペナルティー

上記の規則・禁止事項に反した場合、失格またはペナルティを科す。以下は、失格またはペナルティを科す事例である。掲載なき事例はその都度大会本部で協議の上決定する。

### <失格の事例>

- ・CPを関門制限時間で通過できなかった場合(関門時間はCPを出る時間とする)
- ・安全を確保するために定められた必携装備を持っていなかった場合
- ・指定された場所、AS以外でサポートを受けた場合
- ・大会スタッフの指示に従わなかった場合
- ・登山・ハイクのマラル・マナーに大きく反した場合
- ・自然環境を破壊する行為を行った場合。またその恐れがあるルートを故意に通行した場合。
- ・地域住民や山で作業をしている方に多大な迷惑や損害を与えた場合
- ・悪質な行為と認められる場合
- ・競技中、車や公共交通機関で移動した場合
- ・コースを大幅にショートカットした場合
- ・ASを通過しなかった場合
- ・コース上にゴミ等を故意に廃棄した場合
- ・その他大きな過失があった場合
- ・伴走を受けた場合や、歩行区間で走る、ポール禁止区間でポールを使用する、エイド内のルールに従わない等の違反行為を、マーシャルやエイドリーダーなどから注意を受けても継続する、もしくは別の個所で再度同様の違反行為に対する注意を受けた場合

### <ペナルティーの事例>

- ・ 伴走を受けた場合、歩行区間を走る、ポール使用禁止区間でポールを使用する、エイド内のルールに従わないなど。
- ・ スマートフォンの電源を切るもしくは機内モードにしていた場合
- ・ 所定の場所にナンバーカードを着けていなかった場合、もしくは、ナンバーカードを勝手に加工した場合
- ・ コースロストによる意図しない軽微のショートカット
- ・ 携帯トイレなどの命にかかわらない必携装備の不携帯

## リタイヤについて

リタイヤは原則としてエイドステーションのみで受付します。コース上でリタイヤする場合は最寄りのスタッフに申告し、指示に従って下さい。計測用タグ（ゼッケンごと）を回収します。計測用タグ紛失時は実費請求させていただきます。体調不十分と思われる方へは医療関係者がリタイヤを宣告する場合があります。

## 必携装備

選手は以下必携装備(推奨装備含む)を持って競技に参加すること。トレイルランニング競技に適した服装・シューズ・バックパック及び、以下必携装備を必ず全行程で装備すること。

### 1. ゼッケン（ナンバーカード）

※身体の前面(トップス等)の見えやすい箇所に装着のこと。

### 2. スマートフォン

※コースのGPXファイル及び、GPXファイルを表示するためのオフライン地図アプリを事前にダウンロードのこと。

※緊急連絡はSMSまたは電話で行うため、レース中及び前後は常に連絡が取れる状態にしておく。フライトモード不可。大会本部・副本部の番号は登録しておくこと。

### 3. 携帯コップ



4. 各自必要な食料
5. フード付きレインジャケット（完全防水、透湿機能を持ち、縫い目をシームテープで防水加工してあるもの）

## 推奨装備

1. グローブ
2. 熊鈴
3. ファーストエイドキット（絆創膏、消毒薬、常備薬など）
4. サバイバルブランケット（130cm以上×200cm以上）
5. テーピング用テープ（80cm以上×3cm以上）
6. レインパンツ
7. ヘッドランプ（夜間走行に適したもの）

## エイドのフードリスト

	エイド1 [15km]	エイド2 [30km]
水	○	○
メダリスト	○	○
麦茶	○	○
コーラ	○	○
淡路島コーヒー牛乳	○	
淡路島飲むヨーグルト	○	
なっちゃん	○	○
淡路島の玉ねぎスープ	○	○
明日香のフーズ 大人の団子(みたらし)	○	
明日香野フーズ 焼きあんこ餅(粒あん)		○
やまだ農園・りんごジャムビスケット	○	○
やまだ農園・りんご	○	○
塩熱サプリ	○	○
バナナ	○	○
いなり寿司	○	○
チップスター	○	○



## 加入している保険について

大会で加入している保険は以下の通りです。補償内容：入院・死亡後遺障害 100万円／入院日額：1,500円／通院日額：1,000円※山岳保険には加入していません。各自で加入する事をお勧めします。

## 8.中止について

- ・当大会は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、中止や内容の変更をすることがあります。
- ・事前に気象警報の発表が予想される場合大会を中止する場合があります。その際は、大会前日の午後5時までにお客様のメールアドレスへ内容の変更又は中止の連絡をします。
- ・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、主催者側の判断でコースの変更・縮小、又は大会を中止することがあります。
- ・大会開催中の中止、コースの変更・縮小の通知方法については、主催者の判断により決定します。
- ・入金手続き完了後の返金には、理由の如何を問わず一切応じる事が出来ません。

## 9.温泉施設（日帰り）のご案内

- ・夢海遊 淡路島（有料）

<https://maps.app.goo.gl/4j1pC27W5mFkBeXq5>

- ・東光湯（有料）

<https://maps.app.goo.gl/UdKrrLBzaYs7HAfV9>

- ・大浜海浜公園内シャワー室（有料）

<https://maps.app.goo.gl/Ts48x1GHnmHf4Pmy9>

※海月館は日帰り入浴ができません。

## 10.コースについて

・ [コースマップ \(PDF\)](#) ・ [コースマップ \(GPX\)](#)

### 43km 累積標高 2,200m

兵庫県南あわじ市の阿万海水浴場をスタートし、歴史ある諭鶴羽山や柏原山を經由して洲本市の大浜海浜公園に戻る、全長42km、累積標高2,200mD+のコース

#### ①Start(阿万海水浴場)0km～A1(諭鶴羽山) 15km

A1：関門時間：3時間 関門時刻：11:00



- ・ なんと言っても砂浜スタート！
- ・ スタートから2キロほどパレードランをします。先導を追い抜かないでください。
- ・ 諭鶴羽山エイドまで緩かな登りが続きます(所々急登あり！)
- ・ 崩れた岩が転がっているところがあるので足元注意。
- ・ なだらかな登りが続く所は歩ききらず、走る歩くを交互にいれるといいでしょう。
- ・ ※諭鶴羽神社内はポールの使用が禁止されています。スタッフの指示や案内看板に従い、参拝を済ませてからお進みください。



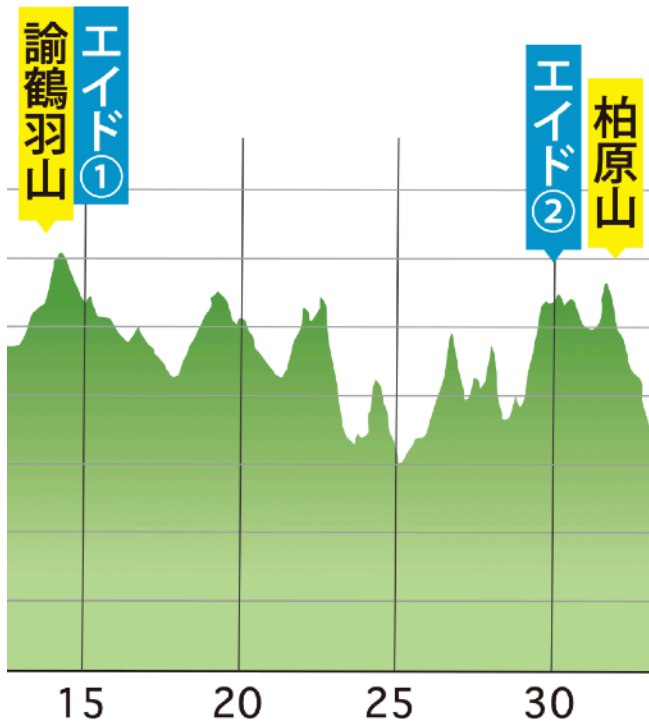
- ・ 道路交通法を遵守して左側通行で走行してください。
- ・ 道路横断箇所は必ず止まって安全を確認してから横断してください

#### 【見どころ】

- ・ 海拔0mから淡路島最高峰、諭鶴羽山を目指します！登り基調だが走れるトレイルが続きます。
- ・ 時折右手に景色が開け、顔を見せる海！癒されながら頑張りましょう！

## ②A1(諭鶴羽山) 15km～A2(柏原山) 30km

A2 関門時間：6時間30分 関門時刻：14:30



- ・ 走りやすい林道を5キロほど進んだら登山道に入ります。
- ・ 小刻みなアップダウンが柏原山エイドまで続きます。
- ・ 落ち葉で登山道が不明瞭なため、gpxを携帯電話や時計に入れて、前方を確認してマーキングをおってください。
- ・ 道路交通法を遵守して左側通行で走行してください。
- ・ 道路横断箇所は必ず止まって安全を確認してから横断してください。

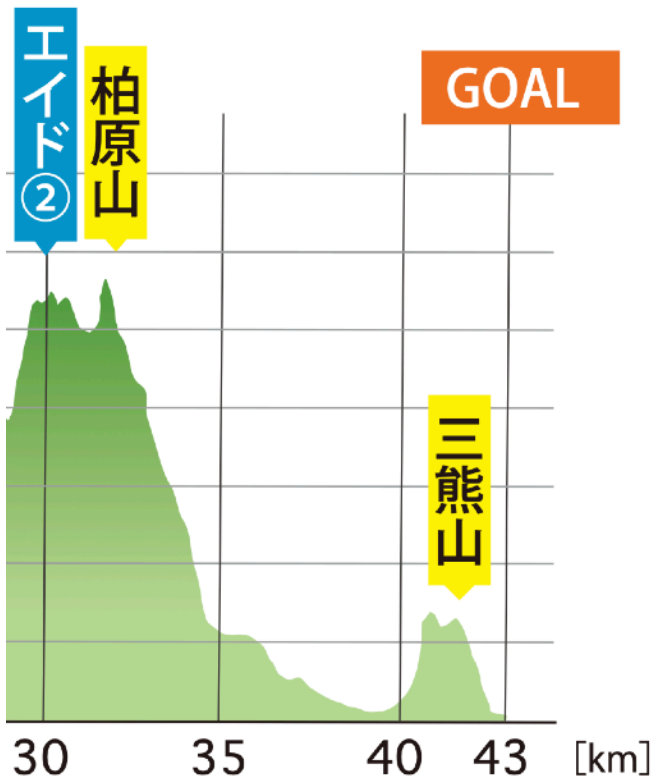
### 【見どころ】

- ・ ついに繋がった諭鶴羽 to 柏原。
- ・ その昔、福良～由良を繋ぐ軍道として活用されていた古道が復活です！！
- ・ 本大会で最もハードな区間。細かいアップダウンを繰り返します。1本1本長くは無いものの、斜度はあります。



### ③A2(柏原山) 30km~Finish (大浜海浜公園) 43km

ゴール関門時間：9時間、関門時刻：17:00



- ・ 下り、平地がほとんどですがラスト3km三熊山の登りがあります。
- ・ 柏原山からの下りはトラバース区間が多くあります。足元に注意して走行してください。
- ・ 三熊山の洲本城からの展望はバツグンです。コースから80mほど外れますがぜひ立ち寄り見てください。
- ・ 薄暗くなる時間に洲本のロードを4キロ走ります。自分の存在を知らせるために関門時間に近い選手はヘッドライトの着用をお勧めします。
- ・ ※三熊山・洲本城内は歩行区間です。またポールの利用禁止区間です。スタッフや誘導看板の指示に従ってお進みください。
- ・ 道路交通法を遵守して左側通行で走行してください。
- ・ 道路横断箇所は必ず止まって安全を確認してから横断してください。



#### 【見どころ】

- ・ 極上のダウンヒルを抜け、街へ。それで終わりかと思いきや、もうひと山、三熊山へ。
- ・ 洲本城からゴールの砂浜を見下ろし、走って来た尾根を振り返りましょう。栄光はすぐそこです！
- ・ コース全体を通して、常に海が見えるわけではなく、疲れた時にちょうどよく海が見えます。そこで足を止めてOK。補給や元気をチャージしましょう！