

# 天ヶ瀬100トレイルランニングレース の手引き

参加者

## 1. 大会概要

- 大会名称 天ヶ瀬100トレイルランニングレース
- 距離 100マイルの部:16kmのコースを10周(160km)

80kmの部:16kmのコースを5周(80km)

ITRA ポイント申請予定レースとなります。

160km 6ポイント/80km 3ポイント

## 2. 受付、スケジュール

- 受付・集合場所:宇治公園 塔の島(JR宇治駅、京阪宇治駅より徒歩約1km)

<https://maps.app.goo.gl/StuPJ9ceipk84dRU7>

100マイルの部:2026/4/11(土) 5:00~6:00

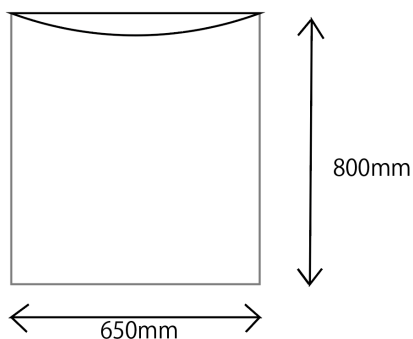
80kmの部:2026/4/11(土) 14:00~15:30

- 手荷物、ドロップバッグ預かり:

**手荷物:**受付会場で預かりフィニッシュ後に返却します。手荷物は45Lのナイロン袋に入るサイズで、入らないもの、閉められないものはお預かりできません。サイズが大きい場合は駅などに預けてお越してください。駅までは距離がありますのでスタート時間に間に合わない可能性がありますのでご注意ください。

### 手荷物預かり

袋の口が閉められる状態をお願いします。



### ドロップバッグ(160kmのみ利用可能)

ドロップバッグ:スタート地点で指定エリアに荷物を持ち込めます、  
適宜取り出し可能です。

バッグのサイズ容量がありますので、配布される袋(34cm×43cm マチ12cm)に入  
る範囲で荷物を準備してください。それ以外の荷物は持ち込めません。



#### ■駐車場について

車両の乗り入れはできません。また**専用駐車場はありません。**

### 3. 競技スケジュール

#### ■スタート、フィニッシュ地点:

宇治公園 塔の島 <https://maps.app.goo.gl/StuPJ9ceipk84dRU7>

■スタート時間・制限時間:100マイル:スタートから34.5時間 80km:スタートから20時間

スタート時間 100マイルの部 2026/4/11(土)**6:30**

80kmの部 2026/4/11(土)**16:00**

フィニッシュ関門 100マイル:2026/4/12 (日) 17:00

80km:2026/4/12 12:00

■表彰式 4/12 9:00~

#### **4.競技ルール**

##### 1)計測形式及び順位決定方法

定められたコースのタイムレース方式。順位はスタート時刻からのグロスタイムで算出する。

2)制限時間 100マイル:34時間30分 80km:20時間

3)大会参加者は、参加受付を受ける必要がある。代理人による受付は不可。 4)大会コースは悪天候、トレイル状態の影響で変更する事があります。

5)ストックの利用は可能ですが、車両や人が通行する舗装路での使用は不可とします。また、ストックの先にはキャップをつけてください。

6)コース上および全区域で動植物、菌類、岩石などを採取、損傷することを禁止します。

7)ゴミは絶対に捨てないでください。

8)レース中、ケガ、病気などで身動きできないランナーと遭遇した場合は、その救助を優先してください。

9)レースを支えてくれる関係者や地元の人々、ボランティアに対する感謝の気持ちを忘れないでください。

10)コースは大会で占有をしているものではありません。一般のハイカーさんや散歩されている方、観光客の方も使用していることを理解し、積極的に道を譲ってください。安全な場所にて、走らず歩いて追い抜いてください。

11)追い抜く時、すれ違う時には挨拶をお願いします。

12)コース上の建造物などに傷つけないよう注意してください。

13)コース上 民家の横を通過することがあります。夜間は話し声などに注意して通行願います。普段はとて静かな場所です。最悪の場合、次年度以降開催が難しくなる可能性もございます。ご協力をお願いします。

14) 車両や人が通行する舗装路では、右側通行をお願いします。

15)コース上では、遊歩道や横断歩道がある所は必ず通行し、信号は必ず守ってください。

16)コース上には危険箇所等に誘導するスタッフがいます。スタッフの指示に従って安全に通行してください。

17)直接口をつけて飲むペットボトルの使用を禁止します。(飲み口と注ぎ口が違うソフトフラスクを推奨)

18)個人の私的サポートは可能。机やテントの設置はできません。塔の島サポートエリアのみでサポート可能です。

19)選手と選手でない方の伴走は不可。

20)選手でない方のエイドステーションエリアへの侵入は不可。

#### **5.エイドステーションについて**

エイドステーションはスタート地点と8km地点の2箇所に設置いたします。

エイドステーションは通過チェックを行いますので必ず通過してください。

#### **6.ドロップバッグについて**

・100マイルの選手はスタート地点で預けたドロップバッグを受け取ることができます。休憩をされる方はスタッフの指示に従ってください。

#### **7.救助および医療援助の体制**

・選手はトレイルランという自然の中で行われる競技に危険が伴うことを十分に認識し、ケガ、病気、事故などに対して、自己の責任において大会に出場してください。

・応急処置は、参加登録の有無に関わらず、本大会に関係するあらゆる人々を危険な状況から救助するため

に行います。

・救護される者にその必要があると判断された場合 救助隊を呼ぶことがあります。この場合にかかった費用は救護された方に負担していただきます。

・大会本部と連絡が取れない場合、119などで直接救急サービスを呼び出しても構いません。

## **8. 計測について**

IBUKI GPSにて周回毎に計測します。

詳細は準備中

## **9. リタイア(棄権)について**

・棄権する場合は必ずエイドステーションでスタッフに申告してください。

・コース上でのリタイアは、骨折等救急車を呼ぶような緊急時以外は、自力でスタート地点に戻ってください。

・途中のエイドでのリタイアは冷える可能性が高いです。万が一のための装備をしっかり持つようお願いします。

## **10. 必携装備、推奨装備、GPXファイル**

### **■必携装備**

エントリー時に登録した携帯電話

点滅ライト(コースには一部歩道がない場所があります。夜間は特に車に轢かれる可能性をふまえ、必携とさせていただきます。)

ヘッドライト

保険証(コピー不可)

水500ml以上

補給食1,000kcal以上

エイド用のカップ※エイドステーションに紙コップはありません

トレイルシューズ

ゼッケン(受付時に配布)

### **■推奨装備**

装備品が全て入るリュック

エマージェンシーシート

ファーストエイドキット(絆創膏、テーピング1m以上、消毒液)

シーム加工されたシェルジャケット

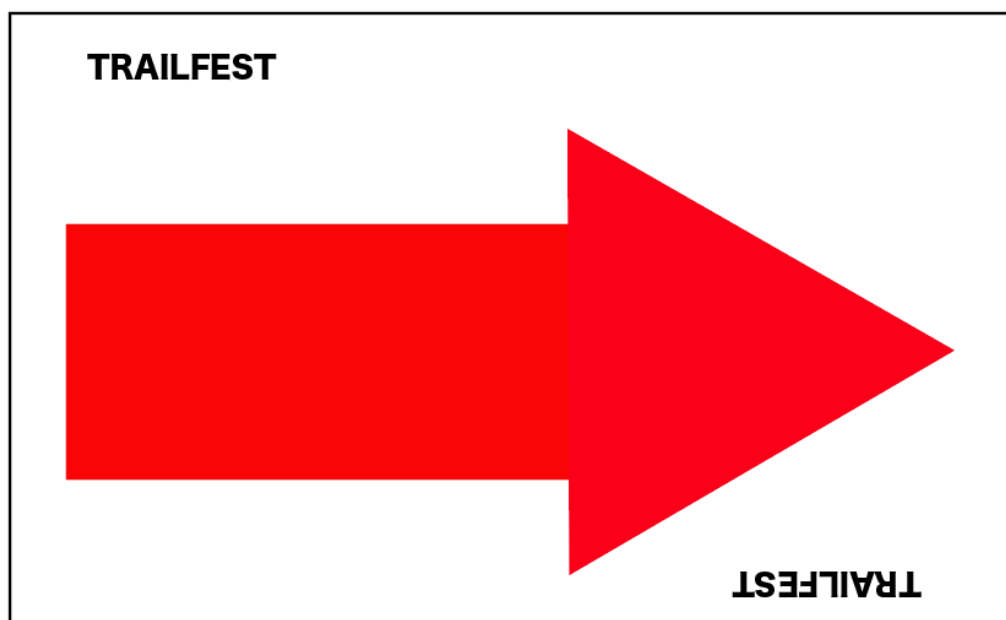
- シーム加工されたシェルパンツ
- キャップ(BUFFタイプでもOK)
- 予備ライト(夜間ライトが使えなくなると失格となります)
- ライトの予備電池
- 現金
- 充電ケーブル
- 充電池
- モバイルバッテリー(途中でGPSの充電に使います)
- 着替え タオルなど
- ストックの利用は可能(車両や人が通る舗装路では使用不可。キャップをつけること。)

**※熊鈴は持ってこないでください**

■GPX・コースマーキング

GPXは[こちらからダウンロードしてください](#)

コースは以下のマーキングテープと矢印を設置しています。見落とさないようにコースをたどってください。



### **11.手荷物預かり 仮眠について**

受付会場 宇治公園 塔の島(<https://maps.app.goo.gl/StuPJ9ceipk84dRU7>)で預かりお返します。貴重品については、盗難等防止のためお預かり出来ません。ご本人の責任において管理されますようお願いいたします。盗難・紛失についての一切の責任は負いませんのでご了承ください。またレース中は取り出し不可となります。

仮眠をしたい場合は、レース中は休憩スペースでお願いします(譲り合ってお使いください)  
終了した選手が仮眠する場所はございません。

## **12.責任**

### **主催者の責任**

- ・スタッフの安全管理
- ・安全なコース設計とデータの支給
- ・主催者は賠償責任および選手の傷害保険に加入していますが、選手自身にも保険に加入することをお勧めします。

#### **<主催者が加入する傷害保険>**

大会の参加者や大会スタッフが、大会参加中に被ったケガに対して、主催者が補償規程に基づき費用を負担した場合に以下の保険金をお支払いします。

- ・死亡・後遺障害 300万円
- ・入院(日額) 3,000円
- ・通院(日額) 2,000円

### **選手の責任**

- ・本大会参加にあたって、上記以外のすべてを自己責任とします。

### **免責事項**

- ・大会主催者は、本大会に関わる全ての人の感染症に対する一切の責任を負いません。

### **大会中止等の判断とその周知について**

- ・気象警報発令時
- ・コース途中における崖崩れ、落石など、ランナーの安全を確保できないと判断された場合
- ・災害時警戒宣言発令時
- ・コース近辺で大地震が発生した時、周辺地域に関わる大雨・暴風などの「気象警報」「土砂災害警戒警報」が発表された時、上記の場合は延期・短縮・途中で中止の判断を行います。
- ・レース中に中止を判断した場合は、各エイドステーションで正式に公表します。
- ・大会が途中で中止の場合でも、原則として参加料の返金はいたしません。

## **13.大会出場中の著作権、掲載権について**

- ・大会出場中の写真・映像・記録・記事等の新聞、雑誌、テレビ、インターネット等への著作権、掲載権は、主催者に属します。

## **14.緊急連絡先**

- ・田口 穰：ゼッケン記載 090-7246-7973(4月11日4:00~12日17:00)

問い合わせ先では無いので緊急時以外は利用しないでください

どうしても事前に問い合わせが必要な場合は、以下にお願いします

- ・トレイルフェスト  
メール [trailfestrainingcompany@gmail.com](mailto:trailfestrainingcompany@gmail.com)

## **15.その他**

□エイドステーションメニュー

飲み物:水、麦茶、スポーツドリンク、コーラ、お湯

食べ物:フルーツポンチ、バナナ、せんべい、飴、チョコレート、カステラ、クッキー、スープ、チキンラーメン等

※周回や気温でお出しするものを変えていきます。内容は予定であり、変更する場合があります

**※紙コップ食器はありません。各自ディッシュ、マイコップをご用意ください**

天ヶ瀬100に参加するには、この誓約書をご自身で出力のうえ、署名していただく必要があります。誓約の内容をお読みいただき全てに同意されましたら、自筆署名をお願いいたします。

この誓約書を持参のうえ、すべての手続きが終わった証明としてゼッケンをお渡しいたします。

なお、チェック終了を証明するゼッケンをつけていない選手はスタートすることができません。

## イベント参加誓約書

1. 私はイベントが自然環境を利用して行われるため、主催者が定めたすべてのルール、注意事項を遵守し、環境保全に十分配慮して参加することを誓います。
2. 私は本イベントが厳しい自然環境下で開催されることをよく理解し、個人の責任において安全管理、健康管理に十分注意のうえ大会に参加し、万が一体調などに異常が生じた場合はすみやかにイベントを中止することを誓います。
3. 特に体調面において主催者に知っておいてもらいたいこと(アレルギー体質、過敏症などの特異体質や既往症など)がありましたら、イベント当日までに責任者へ連絡をすることを誓います。
4. 私はイベント開催中に事故に遭遇したり負傷、発病した場合には応急処置を受けることに異議はありません。さらに、私に対する補償は主催者が加入した保険の範囲内であることを承諾します。

死亡300万 入院保険3,000円/日額 通院保険2,000円/日額 申告なき場合は対象外

5. 私は荒天のほか、地震・事故・事件などによるイベント中止の場合、主催者による参加料返金は原則的にしないことを承諾します。
6. 私はイベント中の写真、記事、記録等の雑誌、インターネットなどの掲載権は主催者に属することを承諾します。

上記文章を理解しイベントに参加いたします。

イベント名	天ヶ瀬100トレイルランニングレース
氏名	
日付	2026年4月 日( )