



- コース JR 岐阜駅南口～鶉沼宿～御嵩宿～細久手宿～大湫～中津川宿～馬籠宿～妻籠宿～JR 南木曽駅
- 主催 NPO 法人日本ウルトラウォーキング協会
- 後援 岐阜県、日本歴史街道美濃中山道連合、関西岐阜県人連合会
〒545-0014 大阪府大阪市阿倍野区西田辺 2-6-21-325
TEL:06-6699-5000 FAX:06-6699-5800
E-mail:sports@actrep.com
<緊急連絡先> 080-4356-7800


必ず下記 QR コードを読み取り、登録をお願い致します。



グーグルマップ



緊急連絡用 LINE



ごあいさつ

このたびは「第5回中山道・木曾路ウルトラウォーキング」にご参加賜り誠に有難うございます。

大会コースは、江戸時代当時の風情が今も色濃く現存する中山道・木曾路をお楽しみいただけルートとなっております。宿場町や石畳の残る峠越えなど十二分に旧街道の魅力をお楽しみ下さい。

当協会としましてコロナ感染症対策には十二分に留意し運営して参ります。何卒皆様のご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

NPO 法人日本ウルトラウォーキング協会
理事長 辻 祥光

大会概要

開催日：2022年10月15日（土）～16日（日）
受付：JR 岐阜駅南口 午前9時～9時30分
スタート：午前10時（制限時間30時間）ウェイブ START
距離：103km

<注意事項>

- ・主催者は、大会中に発生したすべての不慮の疾患や事故については一切責任を負いません。参加者は、各自の責任において体調管理、貴重品におかれましては自己管理の徹底をお願いいたします。
- ・コースは自動車、自転車、歩行者の通行が多くあり、道路交通法並びに関連条例、マナーは厳守して充分注意して歩いてください。

<安全対策としてお願い>

・夜間歩行中は必ずヘッドライト・バックライト（個人持参）

・反射タスキを装着下さい（当日配布、要返却）

※手荷物（1人1個）はゴール地点までお預かりします。

・紙コップの提供はございません。ホットドリンクは各自のコップをご利用ください。耐熱のコップをお勧めします。

<新型コロナ感染防止対策について>

感染拡大防止の観点から、下記の対策を実施いたします。皆様のご協力ご理解の程宜しくお願いいたします。

発熱並びに体調不良の方は、参加をお断りさせていただきます。

- ・更衣テントは参加者の接触を避けるため設置しません。スタート時には歩行スタイルにお着替えの上、お越し願います。
- ・エイドでは原則個別包装の品（おにぎり、サンドイッチ等）をご提供致します。

<リタイヤ対応について>

- ・リタイヤは原則エイドにて申告願います。やむを得ずルート上またはそれ以外の地点でリタイヤをする場合は、レスキューに向かいます。いずれも相応のお時間がかかる場合があります。
- ・コース上でも制限時間 30 時間以内にはゴールできないとスタッフが判断した場合はリタイヤとさせていただきます。
- ・次のエイドまでの区間にてリタイヤされる場合は、お近くの公共交通機関または次のエイドまでの送迎となります。
- ・リタイヤ後エイド等にて長時間待機になる場合があります。事前にご了承願います。ご希望の公共機関・施設への送迎はできません。

■ 現在地を知らせる方法 ■

※事前に必ずアクトレップ緊急連絡 LINE 登録願います。

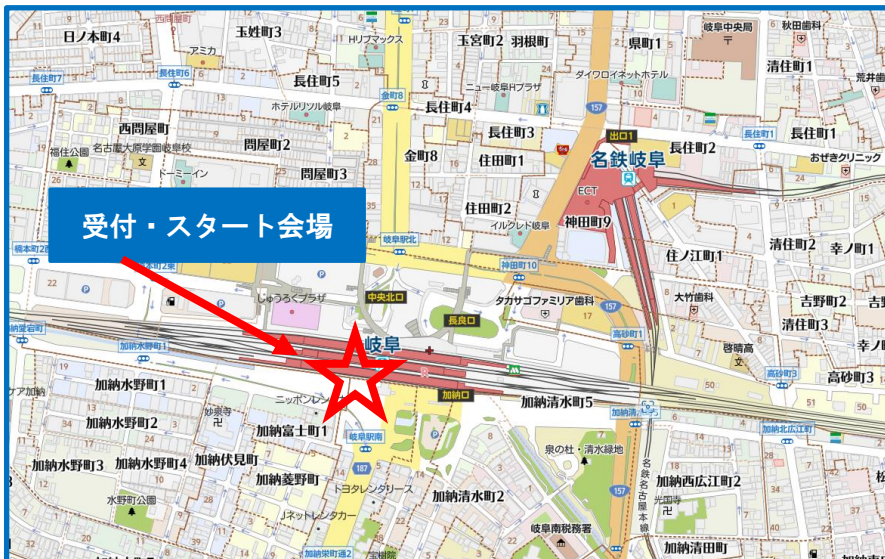
■ 現在地を知らせる方法 ■ ※事前に必ずアクトレップ緊急連絡 LINE の登録をお願いします。

低体温症・怪我・道迷い等の緊急時には、下記の方法で現在地をスタッフにお知らせすることが可能です。

- ①アクトレップスポーツクラブ LINE ページ左下の一番左にある“+”を選択する。
- ②右の位置情報を選択する。
- ③地図上真ん中あたりの「この位置を送信」を選択すると、本部にお客様の位置情報が届きます。



| 受付 | | | |
|------------|----|-----------|---|
| 地点名 | 距離 | 時間 | 備考 |
| JR 岐阜駅中央南口 | — | 9:00～9:30 | TOILET  |



【受付時持参】

- ・参加はがき・コロナ調査書

【受付】

- ・ゼッケン・コース地図・参加賞・荷札
- ・反射タスキ（エイドにて貸出、ゴール時要返却）
 ※ゼッケンは見やすい場所に着けてください（クリップ式）
 ※荷札は預けられる荷物にお付けください。

<注意>

夜間歩行や気温低下など想定されます。前照灯（ヘッドライト）及びバックライト（後方点灯）、防寒具、雨具は必ず持参願います。反射タスキは事務局にてご用意します。※要返却

<会場までのアクセス>

JR 岐阜駅または名鉄岐阜駅

※当日は公共交通機関のご利用をお願い致します。

スタート

スタート場所：JR 岐阜駅中央南口

| スタート時間 | ゼッケン番号 |
|--------|---------|
| 10:00 | 001～100 |
| 10:05 | 101～200 |
| 10:10 | 201～300 |

↓JR 岐阜駅をスタートして南下、すぐに旧中山道に合流し東へ進みます。
加納宿を通過し県道 181 号に入り各務ヶ原市内へ進みます。



江戸日本橋から 53 番目
中山道六十九次「加納宿」

1861 年に皇女和宮親子内親王様のご宿泊されています。

| 地点名 | 距離 | 時間 | 備考 |
|----------------------|------|-------------|--|
| <給水ポイント> 各務ヶ原市民公園 | 9 km | 11:30～12:10 | TOILET  |

↓県道 181 号を東へ進み、国道 21 号に入ります。**必ず左側通行願います。**
「鵜沼羽場町」交差点ではそのまま直進し鵜沼街道を進み第 1 エイドへ。



江戸日本橋から 52 番目
中山道六十九次「鵜沼宿」

松尾芭蕉なども宿泊し句を詠んでいる。現存する 160 年前の梅田吉道家住宅は濃尾震災にも耐えたとされる江戸時代の貴重な建物。

| 地点名 | 距離 | 時間 | 備考 |
|-----------------|-------|-------------|---|
| 第 1 エイド 鵜沼の森 | 15 km | 12:30~15:30 | TOILET  昼食 |

↓ここから「うとう峠」を越え、県道 207 号に入ります。木曾川堤防（美しい日本ラインの風景をお楽しみ下さい）に沿って進み太田宿に入ります。太田橋を渡ると第 2 エイドに至ります。



日本ライン
木曾川中流にある渓谷。美濃加茂市から犬山市に至る 13 km。ドイツのライン川を連想する点から名づけられたそうです。



江戸日本橋から 51 番目
中山道六十九次「太田宿」

太田の渡しは中山道の難所の一つでした。

| 地点名 | 距離 | 時間 | 備考 |
|------------------------------|-------|-------------|---|
| 第 2 エイド ファミリーマート 可児今渡店 | 30 km | 14:30~18:30 | TOILET  |

↓国道 21 号を進みます。左側通行をお願いします。伏見宿、御高宿を通過し指定コンビニに至ります。コースは国道から細い旧道に入ったり、戻ったりを繰り返します。コースを示す誘導標識に注意して下さい。



江戸日本橋から 50 番
中山道六十九次「伏見宿」

木曾川の流れの影響で土田宿が廃止され、上流へ渡し場が変更され 1649 年に伏見宿が誕生しました。



江戸日本橋から 49 番
中山道六十九次「御嵩宿」

願興寺門前町として発展。中山道制定当初からの宿場。御嵩宿制札、御嵩宿問屋千木秤は御嵩町指定重要文化財です。

| 地点名 | 距離 | 時間 | 備考 |
|---------------------------|-------|-------------|---|
| 指定コンビニ① ファミリーマート可児御嵩町店 | 38 km | 16:00~20:20 | TOILET  |

↓ここからは何カ所か未舗装状態も含めて山道に入ります。第 3 エイドは細久手宿にあります。



江戸日本橋から 48 番
中山道六十九次「細久手宿」

慶長 15 年（1610 年）に新設された宿場で尾張藩領でした。

| 地点名 | 距離 | 時間 | 備考 |
|-------------------|-------|-------------|---|
| 第 3 エイド 細久手公民館 | 50 km | 17:30~24:00 | TOILET  |

↓山の中を進み大湫宿を通り恵那市に至ります。市街地を抜け大井宿を過ぎると第4エイドです。



江戸日本橋から 47 番目
中山道六十九次「大湫宿」

おおくてしゆく

慶長6年(1604年)に新設され、皇女和宮親子内親王様の宿泊地でした。



江戸日本橋から 46 番目
中山道六十九次「大井宿」

下街道の分岐点「槇ヶ根追分」にあり伊勢参りや善光寺参りなどが行き交い美濃十六宿中随一の繁栄を誇っていたようです。

| 地点名 | 距離 | 時間 | 備考 |
|-----------------------------|-------|---------------------------|------------|
| 第4エイド ファミリーマート 恵那高校前店 | 70 km | 【関門 07:00】 20:30~07:00 | TOILET |

※制限時間を過ぎて到着された場合はリタイアとなります。


JR 恵那駅から JR 南木曽駅ゴール地点へ各自にて移動して下さい。但し、荷物をお預けになっていない場合はそのまま帰宅いただく事も可能です。

↓第4エイドから中津川市街地を過ぎると指定コンビニがあります。



江戸日本橋から 45 番目
中山道六十九次「中津川宿」

皇女和宮親子内親王様が江戸へ降嫁される際の料理文献が見つかり市内でも食する事ができます。

| 地点名 | 距離 | 時間 | 備考 |
|--------------------------------|-------|-------------|---|
| 指定コンビニ② ファミリーマート 新中津川落合店 | 86 km | 23:00~11:00 | TOILET  |

↓落合宿を過ぎると登坂はきつくなり、その先が第5エイド馬籠宿です。



江戸日本橋から 44 番目
中山道六十九次「落合宿」

宿の長さは 390m と比較的短い。火縄作りを生業としていたようです。

| 地点名 | 距離 | 時間 | 備考 |
|-------------------------|-------|-------------|---|
| 第5エイド 馬籠宿 じんばバス停横 | 91 km | 00:00~13:00 | TOILET  |



江戸日本橋から 43 番目
中山道六十九次「馬籠宿」

木曾 11 宿の一番南の宿場町。明治 28 年と大正 4 年の火災で石畳と枳形以外は消失。その後復元し現在に至る。島崎藤村の故郷でも知られている。



↓馬籠宿を過ぎると、次の妻籠宿までは自然歩道を進みます。妻籠宿では景観保全の為誘導標識は宿場手前と抜けてからのみの掲示となります。



江戸日本橋から 42 番目
中山道六十九次「妻籠宿」

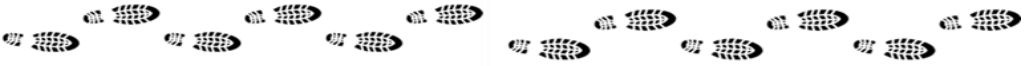
隣接する馬籠宿と木曾路を代表する観光名所。長年ご禁制だった木曾繪を豊富に使用した重厚な脇本陣なども見どころの一つです。

↓妻籠宿を過ぎると、ゴール地点 JR 南木曾駅に到着です。

| 地点名 | 距離 | 時間 | 備考 |
|------|----|--------|---|
| GOAL | | 103 km | TOILET  |



| JR 南木曾駅 | |
|---------|-------------|
| 中津川方面 行 | 始発 5 時 47 分 |
| 塩尻方面 行 | 始発 6 時 22 分 |



2022年ウルトラウォーキング予定表

- 第2回 日本平と駿河の国史跡巡り
ウルトラウォーキング **済**
97km
2022/2/26 ~ 2/27
- 第5回 琵琶湖一周
ウルトラウォーキング **済**
100km
2022/4/9 ~ 4/10
- 第1回 三浦半島周遊
ウルトラウォーキング **済**
105km
2022/5/3 ~ 5/4
- 第6回 富士山一周
ウルトラウォーキング **済**
125km
2022/6/11 ~ 6/12
- 第5回 中山道・木曾路
ウルトラウォーキング **済**
100km
2022/10/15 ~ 10/16
- 第13回 伊勢神宮初詣
ウルトラウォーキング **済**
100km : 2022/12/30 ~ 1/1
60km : 2022/12/31 ~ 1/1
- 第5回 霞ヶ浦一周
ウルトラウォーキング **済**
117km
2022/3/20 ~ 3/21
- 第4回 箱根古道と駅伝の道
ウルトラウォーキング **済**
100km
2022/4/23 ~ 4/24
- 第2回 戦国の十字路
北近江と伊吹山一周
ウルトラウォーキング **済**
105km
2022/5/21 ~ 5/22
- 第8回 しまなみ海道
ウルトラウォーキング **済**
77km
2022/9/17 ~ 9/18
- 第3回 小豆島一周
ウルトラウォーキング **済**
100km
2022/10/29 ~ 10/30

第1回紅葉の三都を巡る
京都ウルトラウォーキング
2022/11/26~11/27 募集中

