

ウルトラウォーキング

～遥かにそびえるゴールを目指して～



- 1, ウルトラウォーキングへのお誘い
- 2, ウルトラウォーキングのコースカテゴリー
- 3, ウルトラウォーキングのコースガイド
- 4, ウルトラウォーキング用語集
- 5, ウルトラウォーキング必携品
- 6, ウルトラウォーキングマナー

NPO法人日本ウルトラウォーキング協会

1, ウルトラウォーキングへのお誘い

毎週全国で数多くのウォーキングイベントが開かれ、多くのウォーキング愛好者の方々がそういったイベントに参加されています。ただそのほとんどは距離が10キロに満たないもので、たまに健脚向けと長い距離のものがあったとしても20キロぐらいを見かける程度です。

自らの体力の限界に挑戦するためにもっと長い距離を歩いてみたいという方に向けてNPO法人日本ウルトラウォーキング協会では年間14大会（さらに数大会計画中）、各地でウルトラウォーキング大会を開催しています。そしてそのコース距離はなんと100キロを超えます。中には125キロという目が眩むような大会もあります。

エリートウォーカーはこの距離を15時間程度で完歩します。一昼夜眠らずに歩き続けるこの過酷な競技に魅せられた人達が集うウルトラウォーキング大会ですが、スタッフ一同新たなチャレンジャーを心からお待ちしています。遥か遠いゴールの先には今まで見たことのない光景が貴方を待っていることでしょう。（保証はしません。）

ここでは当協会が開催する各大会についてご説明しております。是非貴方にあったコースを見つけていただいでご参加いただくことを願っております。

2、ウルトラウォーキングのコースカテゴリー

100キロは、競技場の400mトラックを回るとすると250周になります。それでは歩いても楽しくないので、当協会の各大会では皆様に頑張って歩いていただくために様々なコースが設定されています。



難路を越えて

マラソンコースのような平坦な舗装路だけが貴方の歩く道ではありません。厳しい登り坂や下り坂を踏み越えてようやくゴールに近づくことが出来ます。息を切らして険しい道を登り切ったその先にはこれまで見たことのない何かが貴方を待っています。またいくつかのコースに組み込まれた険しい未舗装の山道（トレイル）は滑りやすい箇所もあり、足元を十分に注意して歩いてください。



歴史と街道を辿る

かつて交通機関が発達していない時代は、旅人は自分の脚で歩いて目的地に向かいました。飛行機や新幹線等が普及した現在でもかつてその人達が歩き、立ち寄った街道や宿場が各地に残されています。その道を歩くことで貴方に彼らが見ていたであろう風景や史跡を見てもらいたい、そういう思いで作ったコースがあります。



絶景に抱かれて

一生懸命歩いて辿り着いたその場所から見る事の出来るその風景は例えばドライブで訪れた場合とは感覚が違うと思います。コース中に観光地や景勝地があると言ってしまうえばそれだけですが、息を切らせて歩きながら見るその絶景は、貴方にまったく経験したことの無いような感動を与えてくれることでしょう。



ぐるっと一周

離島や湖は何故か周囲を回りたくなる。理由はよくわかりませんが、人間にはそういう習性があるのかもしれない。コースの特徴として、あまり道に迷うことなく歩くことが出来るので気楽に参加することが出来る大会と言えます。富士山や三浦半島の大会も広くこのカテゴリーに入ります。



のんびり街歩き

普段歩いている街並みにコースが設定されています。のんびり気楽に街歩き気分に参加いただけます。とは言え当協会の大会ですのでスパイスのような盛り坂も少しあつたりしますので決して舐めてかかってはいけません。

3, ウルトラウォーキングのコースガイド

開催月 2月

体力レベル ★★☆☆☆

淡路島一周ウルトラウォーキング

淡路島の北側半分を回る本大会は海岸沿いの平坦路から、ところどころ島の中も歩いてもらいます。そのルートは起伏が激しくウォーカーは体力を振り絞ります。島の北端の第3エイドからは明石海峡大橋の真下から対岸の神戸明石の夜景を楽しむことができます。

ぐるっと一周



開催月 2月

体力レベル ★★★★★☆

日本平と駿河の国史跡巡りウォーキング

前半の静岡市街、焼津市街の街歩きから一転してその先は日本坂峠越えの険しいルートが行く手を阻み、それを越えると遥かに続く太平洋の波頭と富士山の絶景が貴方を迎えてくれます。そして真崎海岸を折り返して静岡に戻る時にもう一つの難所日本平を越えなくてはなりません。長いトレイルの下り坂は屈強なウォーカー達に悲鳴を上げさせてきました。

難路／絶景



開催月 3月

体力レベル ★★☆☆☆

霞ヶ浦一周ウルトラウォーキング

土浦の川口運動公園をスタートして霞ヶ浦を一周します。湖の周囲はサイクリングロードが整備されており、車も少なく歩きやすいコースですが、あまり景色に変化がありません。延々と続く湖岸の直線路はウォーカーの方のメンタルが鍛えられます。

ぐるっと一周



開催月 4月

体力レベル ★★☆☆☆

琵琶湖一周ウルトラウォーキング

ウルトラウォークでは過去何度か琵琶湖の周囲をコースとして大会を開催してきました。全体を一周すると約200キロになるので、現在は湖の東側半分を北上するコースとしています。整備された歩行者通路が続いていて安全に歩くことができます。起伏は全くありませんので坂の嫌いな方に向いています。

ぐるっと一周



開催月 4月

体カレベル ★★☆☆☆

神戸明石ウルトラウォーキング

六甲アイランドがスタート、ゴールのこの大会は神戸と明石の街並みを歩きます。たまに明石の天文台や北野の異人街といった高台に登るルートもありますが、他の大会にあるような険しい山道はなく、華やかな街並みを楽しみながら歩くことが出来る大会です。

のんびり街歩き



開催月 5月

体カレベル ★★☆☆☆

三浦半島周遊ウルトラウォーキング

横浜をスタートして逗子でゴールするこの大会は三浦半島の南端の城ヶ島まで行って戻ってきます。序盤は横浜と横須賀の公園を巡る楽しいコースですが、三浦半島の南側は見渡す限りの大根畑が広がっています。途中通る公園の中には意外に起伏があり、ウォーカーの脚を楽しませてくれます。

ぐるっと一周



開催月 5月

体カレベル ★★☆☆☆

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

J R 高月 駅前をスタートして伊吹山を一周して戻ってくるコースです。全体的に山の中を歩く感じの大会ですが標高差はそれほどありません。ルートの後半は関ヶ原古戦場や姉川古戦場、浅井三姉妹で有名な小谷城といった戦国時代の史跡を楽しんで歩いていただけます。

歴史／ぐるっと



開催月 6月

体カレベル ★★★★★

富士山一周ウルトラウォーキング

当協会が開催する全大会中最長距離と標高差を誇ります。霊峰富士の雄姿を常に眺めながら歩く125キロは、舗装路ではあるものの、全体を通して登り坂、下り坂が続き、終盤の富士サファリパークからこどもの国に至る厳しい登りは疲れ切ったウォーカーから最後残った体力を搾り取ります。

難路／絶景／ぐるっと



開催月 7月

体カレベル ★★★★★

箱根古道と駅伝の道ウルトラウォーキング

お台場のレインボーブリッジを渡ってその先は箱根駅伝のコースをランナーの目線で歩いていただける大会です。駅伝ランナー達が見る景色を楽しみながら進んでいくと湘南海岸から江の島や烏帽子岩を望み、やがて箱根の温泉街へ入ります。その先はかつて旅人を苦しめた険しい箱根古道の石畳を登り、TV中継でお馴染みの駅伝と同じ場所にゴールします。

難路／歴史



開催月 9月

体カレベル ★☆☆☆☆

しまなみ海道ウルトラウォーキング

尾道の先の向島から今治駅前をゴールとする本大会は瀬戸内海の島々を巡るコースで、素晴らしい絶景を楽しむことができます。当協会開催の全大会中距離は最も短く、島を渡る橋までの上り下りを除けば標高差もほとんどありませんので、初心者の方でも完歩に挑戦いただけます。★距離が物足りないという声に応じて、今年の大会から100キロのコースを追加します。

絶景に抱かれて



開催月 10月

体カレベル ★★★★★☆

中山道・木曽路ウルトラウォーキング

岐阜から南木曽まで旧中山道の宿場を辿る本大会は、日本ラインの絶景を眺めながら歩いた先の御嵩宿から深い山の中に入り、やがて本格的な山道（トレイル）を歩きます。中津川から先の木曽路は、馬籠や妻籠といった風情のある宿場を経て厳しい登坂を越えなければゴールにたどり着くことは出来ません。

難路／絶景／歴史



開催月 10月

体カレベル ★★★★★☆

小豆島一周ウルトラウォーキング

小豆島は日本の離島の中では19番目の面積の島です。ただし、複雑な形状をしているため、鼻と呼ばれる半島を丹念に辿るとその周囲は100キロになります。温暖な気候の瀬戸内海を眺めながら起伏に富んだ島の周囲を歩いていただくコースですが、ひたすら続く坂道はゴールできた時に感動を湧き立ててくれます。

難路／ぐるっと



開催月 11月

体力レベル ★★☆☆☆

紅葉の三都を巡る京都ウルトラウォーキング

古都長岡京の勝竜寺をスタートして大津のゴールまで、様々な名所旧跡を辿るこの大会は歴史が好きな方には存分に楽しんでいただけます。京都の魅力を余すところなく感じていただけるコースになっていますが、鞍馬の奥や大津に抜けるルートではささやかな起伏も楽しんでいただけます。

のんびり街歩き



開催月 12月

体力レベル ★~★★★★

伊勢神宮初詣ウルトラウォーキング

当協会が開催する唯一のグループウォーク大会です。コースを選んでいただきますが最長は大阪天満からの170キロを歩きます。江戸時代のお陰参りに思いを馳せながら伊勢神宮に至る伊勢本街道の風情を楽しんでいただけます。先頭はスタッフがゆっくりペースで歩きますので、のんびりと初詣ウォーキングをお楽しみください。

歴史と街道を辿って



4, ウルトラウォーキング用語集

エイドステーション

ウルトラウォーキングのコース上には給水や補給を行っていただけるエイドステーションを約20キロごとに設けています。エイドではスタッフが参加者の方の通過チェックも行っていますのでお立ち寄り際にはゼッケンのバーコードを読み取ってもらってください。

リタイア

ウルトラウォーキングは100キロ以上の距離を歩きますので、途中何らかの事情でもうこれ以上は歩けないという方もおられます。足の痛みを押してまで歩くことは却って日常生活に支障をきたす恐れもありますので、ご遠慮なくスタッフにリタイアを申し出てください。

リタイアは原則各エイドステーションでお願いしています。時間帯にもよりますが原則JR等の最寄り駅までお送りいたします。

5, ウルトラウォーキング必携品

① ヘッドランプ、バックライト

日没一時間前から夜間歩行中は必ず点灯してください。

② 携帯電話、充電バッテリー

緊急連絡用、コース確認等に使用します。

③ 携行食、水等飲料

エイドステーションでの補給は出来ませんが、各自にてご準備されることをお勧めします。

④ 防寒具、レインウエアー

急激な天候の変化への対策もお願いいたします。
防寒対策なども含みます。

⑤ マイカップ

エイドステーションでの紙コップの提供はありません。
ホットドリンクをお飲みいただく際もマイカップの利用をお願いします。
(エイドでは温かい飲み物も提供しますので、耐熱容器を推奨します)

⑥ 救急セット

歩行中のケガ等に備えてください。

⑦ ゴミ袋

感染防止の観点から、ゴミはご自身にてお持ち帰りいただきますよう
ご協力の程お願いいたします。

6、ウルトラウォーキングのマナー

①ウォーキングコースおよび周辺地域への配慮を忘れずに行動願います

道路及び歩道は大会の占有使用ではありません。皆様が歩行されるコースは地域の方々の生活の道路等です。

迷惑になるような行動は避けましょう。ゴミは絶対に捨てないでください。

②安全第一！交通法規を厳守！無理な道路横断は禁止です

車の通行するコースを歩く時は、前後の通過車両に十分注意し、歩道のある側を歩いてください。

歩道がない道路を歩く場合は、右側を一列で歩いてください。

③集団で歩く時は話し声に注意し、周囲に気を配りましょう

特に住宅地を夜間に集団で歩く時は静かに歩くことを徹底願います。

また、エイドで休憩する際もコンビニや周囲の住民の方に迷惑がかからないよう配慮願います。

④走らないでください！

ウォーキング大会は歩くことを前提に行政機関等に開催許可をお願いしています。歩くことがこの大会のルールですので走らないでください。

⑤トイレはきれいに使いましょう

コース上のトイレの場所は限られており、どうしても混雑します。早めの対応を心がけてください。コンビニはお店の方に声をかける、

公衆トイレは汚さないよう気をつけてください。

⑥コース通りに歩いて下さい

指定されたコース以外を進みショートカットされた場合等は、警告または失格となります。

7, アクトレップスポーツクラブ入会のご案内

弊社開催のトレイルラン大会、ウォーキング大会のヘビリーリピーターの方に、全大会に割引会員価格で参加できて、また獲得した累積距離によってご希望の大会にご招待させていただく大変お得な会員制度創設のご案内です。

**会員名称：アクトレップスポーツクラブ
Actrep Sports Club**

入会金：キャンペーン期間中は無料

年会費：3,000円

会員特典

<トレイルラン大会>

- ①全大会の参加費を1,000円割引
- ②会員期間中、累積200kmクリアで、ご希望の1大会にご招待

<ウルトラウォーキング大会>

- ①全大会の参加費を1,000円割引
- ②会員期間中、累積500kmクリアで、記念品贈呈
およびご希望の1大会にご招待

入会をお申込みいただいた方には会員番号をお知らせします。
弊社ホームページからお申込みいただく場合は、氏名とメッセージエリアに会員番号を記入ください。

累積距離の計算は弊社規定の公式距離によります。
大会参加の申し込みは原則として弊社ホームページからお願いします。
メモ欄に会員番号をご記入ください。
ランネット、スポーツエントリー等では会員価格の設定は行いません。

継続

入会した日から1年経過前に年会費を支払うことで、継続することができます。

退会

会員の方はいつでもこの会を退会いただくことができます。
また年会費支払い月から12か月を超えて次回の年会費を支払わなかった場合、その時点で退会となります。
退会した場合、その年の年会費は返金はなし、追跡距離はリセットされます。