

第7回
霞ヶ浦一周
ウルトラウォーキング 115 km

- 開催 2024年3月23日(土)～24日(日)
- コース 土浦市川口運動公園三帆ひろば～稲敷市～行方市～小美玉市～石岡市～かすみがうら市～土浦市川口運動公園三帆ひろば
- 主催 NPO法人日本ウルトラウォーキング協会
- 後援 土浦市、土浦市教育委員会
- 事務局 アクトレップ株式会社
〒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:info@actrep.com
- 緊急携帯 **080-4356-7800**※常に携帯電話を取れる状態をお願いします。


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7回霞ヶ浦一周ウルトラウォーキング 115 km」にご参加賜り誠にありがとうございます。
今大会のコースは日本で2番目に広い霞ヶ浦を一周しその広大さを実感いただこうと企画いたしました。また霞ヶ浦は豊富な水生生物や渡り鳥で知られており、水辺を歩きながら楽しんでいただければと思います。115 kmとかなりタフなコースとなっていますのでウルトラウォーカーの方々に存分に挑戦して頂けると考えております。
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 : 2024年3月23日(土) ~ 24日(日)
受 付 場 所 : 土浦市川口運動公園三帆ひろば
受 付 時 間 : 9:30~10:30
開 会 式 : 10:30~
ス タ ー ト : 11:00~ ウェーブ START
ゴ ー ル : 土浦市川口運動公園三帆ひろば
距 離 : 115km
制 限 時 間 : 30 時間

<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）
- ・絶対に走らないで下さい。（ウォーキング大会ですので、歩くこと！）

※手荷物(1人1個)はゴール地点にてお預かりします。

・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。

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。※要返却ですので、リタイヤされた場合はスタッフへ返却、または事務局まで返却お願いいたします。

上記項目に関してご理解の程宜しくお願い致します。

■ 反射タスキの着用について

受付にてスタッフより反射タスキをお渡しいたします。

反射タスキは貸出しとなりますので、ゴール、またはエイドにてご返却願います。
後方の車からの安全のために、全員着用を必ずお願いします。
なおタスキを着けた場合でもヘッドランプ、バックライトは必ず点灯願います。

～着用例～

必ずリュックの上に
掛けてください。

カバンにくくりつけ
たり、手で持たな
いで下さい。



当日緊急連絡先

080-4356-7800

※電波状態によりつながりにくいことがあるのでご注意ください。

<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 時間以内で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。

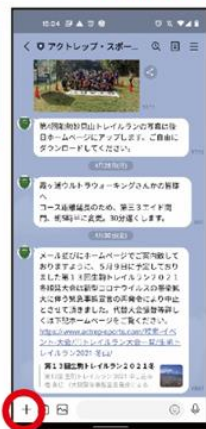
■ 現在地を知らせる方法 ■

※事前には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 ■ ※事前には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。



第1回 淡路島一周 ウルトラウォーキング 110 km

■開催 2023年2月11日(土)~12日(日)
 ■コース 洲本市民広場~おのこる神社~慶野海岸~伊弉諾神社
 道の駅あわし~道の駅東浦ターミナルパーク~洲本市民広場
 ■主催 NPO 法人日本ウルトラウォーキング協会
 ■後援 洲本市、洲本観光協会(各予定)
 ■事務局 アクトレップ株式会社
 〒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-mailsports@actrep.com

■緊急携帯 080-4356-7800 ※常に携帯電話を取れる状態をお願いします。

必ず下記QRコードを読み取り登録をお願いします。

Google マップ QR コード

■Google マップの使い方■

- ①プログラムの Google マップの QR コードをスマホで読み取ります。
- ②コースの線と現在地が出てきます。
- ③矢印標識がなく不安な場合は、
こまめに Google マップで現在地を
確認して下さい。

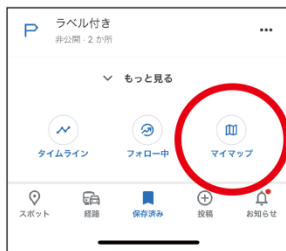
※**現在地を見てコースの線上にいない場合は、コースから外れている可能性があります。Google マップを頼りにコース線上までお戻りください。**

■Google マップのコースが消えてしまった場合の出し方■

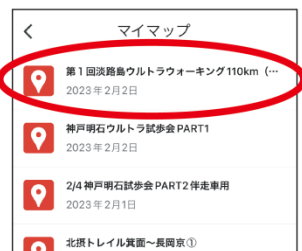
- ①スマホの Google マップのアプリを開き、一番下の真ん中にある【保存済み】を押して下さい。
 - ②指でスクロールして一番下まで行きます。左から【タイムライン】【フォロー中】【マイマップ】の3つの選択肢が出てきますので、右の【マイマップ】を押して下さい。
 - ③先ほど読み取った大会名が出てきますので、大会名を押すと再度コースが出てきます。
- ※初めは必ずプログラムの QR コードの読み取りからお願いいたします。



①



②



③

受付			
地点名	距離	時間	備考
土浦市 川口運動公園三帆ひろば	—	09:30～10:30	TOILET 



【受付時持参】 参加はがき

【受付】 ゼッケン、コース地図、参加賞、荷札、反射タスキ

反射タスキ（受付にて貸出、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）

※ゼッケンのバーコードを読みとって計測しますので、各エイド通過時は計測スタッフにゼッケンをお見せ下さい。

※荷札は預けられる荷物にお付けください。

<会場までのアクセス>

JR 土浦駅から徒歩約 13 分

※当日は公共交通機関のご利用をお願い致します。

【りんりんロードについて】

今回のコースは主に【つくば霞ヶ浦りんりんロード】を利用します。

【つくば霞ヶ浦りんりんロード】は旧筑波鉄道の廃線敷と霞ヶ浦を周回する湖岸道路を合わせた全長約 180 kmのサイクリングコースです。

整備されていてとてもきれいなコースとなっております。

自転車が通りますので、大勢で広がって歩かないようにして下さい。



スタート

川口運動公園三帆ひろば

No.001~080

11:00

No.081~175

11:05

↓川口運動公園を出て、桜川「水郷橋」を左折。風と水の公園、霞ヶ浦総合運動公園内を進み、その後国道 125 号へ出て指定コンビニ①へ向かいます。



地点名	距離	時間	備考
<指定コンビニ①> セブンイレブン阿見掛馬店	7 km	12:00~13:00	TOILET 

↓ 指定コンビニ①を出てしばらく進み左折し、りんりんロードへ出ます。

指定コンビニでの注意事項

指定コンビニでは「指定コンビニ」標識が貼られています。
通過時には必ずスマホ等で撮影をお願いいたします。



地点名	距離	時間	備考
第1エイド セブンイレブン 稲敷古渡店	29 km	14:30~18:30	TOILET 


↓ エイドを出てすぐ古渡橋を渡って左折し再び湖岸沿いのルートを進みます。

地点名	距離	時間	備考
<指定コンビニ②> セブンイレブン桜川浮島店	42 km	16:30~22:00	TOILET 

↓ 指定コンビニ②を出てしばらくりんりんロードを歩きます。
北利根橋へは、地下道をくぐって右側歩道を渡り、その先左折します。

地点名	距離	時間	備考
第2エイド セブンイレブン朝来永山店	51 km	17:30~00:00	TOILET 

↓ 第2エイドを出てすぐ左折しりんりんロードを進みます。
次のエイドは関門ポイントです。関門時間を過ぎるとリタイヤとなります。

地点名	距離	時間	備考
第3エイド ファミリーマート 行方玉造店	70 km	20:00~05:30 関門 5:30	TOILET 

↓次のエイドまでは国道など交通量の多い地域を通過します。
次のエイドは関門ポイントです。関門時間を過ぎるとリタイヤとなります。

地点名	距離	時間	備考
第4エイド ファミリーマート 石岡高浜店	85 km	23:00~10:00 関門 10:00	TOILET 

↓りんりんロードを進み、恋瀬川を渡り県道 118 号線を進みます。
稻荷神社で左折しりんりんロードを進みます。

<JR 高浜駅 時刻情報>

3月23日(土) 上野方面 最終 00:08 発 土浦行
水戸方面 最終 00:15 発 勝田行

3月24日(日) 上野方面 始発 05:06 発 品川行
水戸方面 始発 05:59 発 高萩行

※3月7日調べ。時刻表は各自にてご確認ください。

地点名	距離	時間	備考
第5エイド ローソнкаすみがうら 西成井店	106 km	01:30~14:30	TOILET 

↓しばらく国道 354 号線を進み、境川を渡り左折しゴールを目指します。
天王橋を渡り、その先左折したら【サイクリング休憩所 りんりんポート】が見えてきます。りんりんポートはトイレと、有料のシャワーが使えます。

トイレ利用時間 5:30~18:00

シャワー利用時間 9:00~17:30 **30分 200円**



ゴール

川口運動公園三帆ひろば	115 km	03:30~17:00	
-------------	--------	-------------	---

<JR 土浦駅 時刻情報>

上野方面 05:22 発 品川行
水戸方面 05:48 発 高萩行

当コースには電鉄等の最寄り駅が少なく、リタイヤされた場合、長い時間待機となります。予めご了承ください。

<お荷物郵送に関して>

リタイヤされお荷物をお預けの方は、後日着払いにて郵送が可能です。但し、発送には2~3日かかります。ご了承ください。

<反射タスキ返却に関して>

リタイヤされ反射タスキをスタッフへ返却をし忘れた方は、お手数ですが事務局まで郵送頂きますようお願いいたします。

付近のお風呂屋さん情報

湯楽の里 土浦店

〒300-0053 茨城県土浦市真鍋新町 20-43
【営業時間】 9時~深夜1時まで (最終受付 24時30分)

ゴール地点より約 1.8km
徒歩約 20 分のところにある入浴施設です。





【名簿】

2024年ウルトラウォーキング予定表

第1回 奈良まほろば
ウルトラウォーキング

100km
2024/1/13 ~ 1/14



100km
2024/2/23 ~ 2/24

第1回 ディープ大阪
ウルトラウォーキング



第7回 霞ヶ浦一周
ウルトラウォーキング

115km
2024/3/23 ~ 3/24

第7回 琵琶湖一周
ウルトラウォーキング

第3回 三浦半島周遊
ウルトラウォーキング

105km
2024/4/27 ~ 4/28

第3回 神戸 明石
ウルトラウォーキング

第8回 富士山一周
ウルトラウォーキング

125km
2024/5/25 ~ 5/26

第2回 淡路島一周
ウルトラウォーキング

第6回 箱根古道と駅伝の道
ウルトラウォーキング

100km
2024/6/29 ~ 6/30

第10回 しまなみ海道
ウルトラウォーキング

75km・100km
2024/9/14 ~ 9/15

第7回 中山道・木曾路
ウルトラウォーキング

103km
2024/10/12 ~ 10/13

第5回 小豆島一周
ウルトラウォーキング

100km
2024/10/26 ~ 10/27

第2回 尾張三河
ウルトラウォーキング

100km
2024/11/2 ~ 11/3

第3回 京都
ウルトラウォーキング

110km
2024/11/23 ~ 11/24

第15回 伊勢神宮
ウルトラウォーキング

100km: 2024/12/30 ~ 1/1
60km: 2024/12/31 ~ 1/1

