



千羽海崖トレイルランニングレース

OFFICIAL PROGRAM

大会概要

- 主催 千羽海崖トレイルランニングレース実行委員会
- 開催日 2026年1月18日（日）
- 開催地 徳島県海部郡美波町・牟岐町
- 距離 ショート：10.4km（累積890m）、ミドル：18.1 km（累積1390m）、
ロング：36.5 km（累積2833m）、エリート：49.6 km（累積3856m）
- 部門 各クラス男子個人、女子個人。ショートクラスのみ親子ペア
- 後援 美波町、牟岐町、一般社団法人徳島新聞社、四国放送株式会社、毎日新聞徳島支局、エフエム徳島、
株式会社あわわ、米崎印刷株式会社
- 協賛 GU energy、COMPRESSPORT、rig footwear、香川シームレス株式会社、Actcyc（アクトサイク）、
Body Glide、Feetures、OWL MILS、MEDALIST、Rulo classic、ササクラススポーツ社、
薬王寺、ホテル白い燈台、みやた接骨院、日和佐ビール
- 協力 美波町観光協会、牟岐少年自然の家、道の駅日和佐、牟岐町観光ボランティアガイドの会、
牟岐色窯、農家民宿クニ舂田、山宿 花瀬庵、Mio kayak adventures、Gotsume Adventure、
はたる村 CAMP FIELD、寛ぐcafé なごみ庵、かぐや姫観光、美波観光、民宿 明山荘
- 設営 株式会社サーブ
- 計測 みなみえる株式会社
- 司会 畠中要輔、深石浩史
- ゲストランナー 鎬木毅
- 事務局 人力企画 tel.050-5470-2917

CONTENTS

大会概要	1
競技ルール・マナー・失格事項・リタイヤなど	2～4
コース図	5
各クラススケジュール&要領、他	6～7
会場周辺図、協賛店からのお知らせ、他	8



大会ウェブサイト

競技ルール

- 1 競技内容：トレイルランニングレース。指定コースでのタイムレース。
- 2 計測：ゼッケンの計測タグでの自動計測。リストバンドで通過チェックをする関門有り。
- 3 ゼッケン：1枚。腹部または胸部に付けること。太腿、バッグ、ジャケットの下への装着は不可。
- 4 必携装備品：マイカップ（不携行者はエイドで飲料を飲めません）。その他、装備品に制限はなし。ジャケット、救急セット、エマージェンシーブランケット等、緊急時に必要なものは携行を強く推奨。
- 5 ポール(落ちている枝)の使用：使用可(近くに人がいる場合は使用を控えること)。
- 6 コースマーキング：有り。山道区間は橙色のマーキングテープを20～30m毎に設置。分岐ではピンクの矢印標識有り。ロングとエリートの往復区間では「往」と「復」の表示有り。ショートとミドルは「復」の表示に従うこと。舗装路区間は、白色の石灰で矢印を約50m間隔で表示。大きな分岐では、黄色地に赤色の矢印看板を設置。また誘導員による誘導箇所も有り。
- 7 関門：下記制限時間内に通過できなかった場合は以降走行不可。搬送車にてゴール地点に移動（搬送車の都合によりピックアップ地点まで約1km程度歩いていただく場合や1時間程度搬送車を待っていただく場合有り）。また明らかに関門時間に間に合わない場合、スウィーパーの判断で走行を中止していただく場合が有り。



リストバンドで計測器にタッチする通過チェックをする関門有り。

- ・ミドルクラス 第一関門/白沢（8.8km地点）14時10分、第二関門/嵐瀬（15.1km地点）15時40分
- ・ロングクラス
第一関門/白沢（8.4km地点）10時20分、第二関門/少年自然の家（18.7km地点）12時25分、
第三関門/白沢（26.8km地点）14時10分、第四関門/嵐瀬（スタートから33.4km）15時40分
- ・エリートクラス
第一関門/白沢（8.4km地点）10時20分、予備関門A/牟岐少年自然の家（18.7km地点）11時30分、
予備関門B/ゲダノタオ（25.1km地点）12時10分、第二関門/牟岐少年自然の家（32km地点）13時00分
第三関門/白沢（40.4km地点）14時30分、第四関門/嵐瀬（47km地点）15時40分

8 ゴール制限：

- ・ショートクラスは13時30分。ミドルクラス、ロングクラス、エリートクラスは16時20分。
- ・ゴール制限時刻以降にゴールした場合は、タイムは測定しますが順位はつきません。
- ・ゴール制限時間後も走行は可。但し、明らかに遅れている方はスタッフの判断で中止の場合が有り。

9 エイドステーション（マイカップを必ず携行すること）：

- ・ショートクラス：なし
 - ・ミドルクラス：白沢（関門）補給食、水、スポーツドリンク。水・スポーツドリンクを補給可。
 - ・ロングクラス、エリートクラス
 - ①白沢（第一関門&第三関門）補給食、水、スポーツドリンク。水・スポーツドリンクを補給可。
 - ②少年自然の家（予備関門A/第二関門）補給食、水、スポーツドリンク。水・スポーツドリンクを補給可。
- * 補給する容器は、ストロー付き等ボトルの給水口が直接人の口に触れていないもののみ。
- * ゴミの散乱防止のため食べ物の持出は不可。エイドで提供品のゴミのみ同場所で捨てることが可能。
- * その他必要であれば各自でご用意ください。コース上に飲食物を補給できる店舗、自動販売機は無し。
- * エイドで提供する飲食物は個数制限があるものがあります。

- 11 トイレ：各クラスのスタートとゴール地点。白沢（仮設トイレ1基。ミドルは1回、ロング・エリートクラスは2回通過）、牟岐少年自然の家にも有り。駐車場（受付場所）にはトイレは有りません。
- 12 通行止め：本レースのために通行止は一切行いませんので、交通ルールや誘導員の指示に従い、一般通行者に迷惑をかけぬように走行してください。
- 13 海岸エリアの標識：無し。波打ち際をたどり、各自で走りやすいところを選んで走行してください。海岸の岩はもろいもの、動くもの、滑りやすいものがあります。自分の背丈よりも高いところに上がるのは落下の可能性があるため禁止。濡れても海に入るほうが安全です。
- 14 波が高い時：明らかに波が高く、水難事故が懸念される場合、海岸線のコースを変更します。コース図の「波が高い時」と記載したコースになりますので、ご確認ください。距離はロングクラスとミドルクラスは約150m、エリートクラスは約300m長くなりますが、通行時間は5～10分程度はやく通過できます。波が高くコース変更になった場合でも制限時間に変更はありません。コース変更はスタート前に発表。
- 15 ITRAポイント：制限時間内完走者にはITRA（国際トレイルランニング協会）のエンデュランスポイントを付与。ミドルクラス1ポイント。ロングクラス2ポイント。エリートクラス3ポイント。
- 16 表彰（下記以外にもお楽しみ賞有り）：
- ・ 各クラス男女別上位1～3位（表彰式にて表彰）
 - ・ 年代別1位（上位入賞者を除く。ゴール地点で副賞を授与）
 - ・ 自分越賞（昨年参加者が対象。昨年より記録が良い方にはゴール地点で粗品を授与）

マナー

- * トレイルが広がらないよう、階段があるところは階段を通過すること。
- * 選手を追い越す時は必ず声をかけ、コミュニケーションをとって追い抜くこと。
- * レース中に怪我など体調不良の選手を見かけた場合は救護を優先すること。

失格

- * 競技ルール、一般道にて交通ルールを守らない場合。スタッフの指示に従わなかった場合。
- * ゴミを捨てた等、故意に自然にダメージを与えた場合。
- * イヤホンで音楽を聞きながらの走行、ラジオを流しながら走行した場合。
- * 規定の制限時間内に関門、ゴールに到着できなかった場合。
- * ゼッケンを未着用、または前面の腹部か胸部に着用しない場合（スタッフの目視と通過チェックのため）。
- * 指定のレースコースから外れた場合（コースアウトしたところまで戻れば続行可）。
- * エイドステーション・大会側が用意した場所以外で他者に飲食物を要求したり受け取った場合（私設エイド含。選手以外の者に併走等のあらゆるサポートを受けた場合も含む）。
- * エイドステーションで水・スポーツドリンク以外の飲み物をボトルに入れた場合。飲み物を携帯カップで飲まない場合。食べ物を持ち出した場合。
- * 仮装、ワラッチ・裸足での出走、楽器や玩具等、トレイルランニングに関係ない物の携行をした場合

リタイヤ・出走辞退について

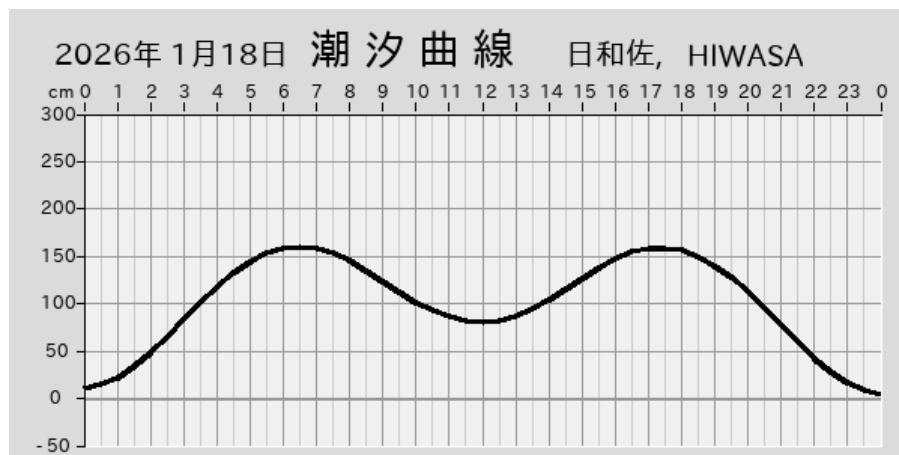
- * 欠場決定時点で即時事務局まで連絡をすること。
- * 受付後に出走を辞退する場合は即時スタッフに申し出、計測タグとリストバンドを返却すること。
- * 関門不通過の方、リタイヤした方は、近くにいるスタッフに必ず申し出、ゼッケンについている計測タグとリストバンドを返却すること。主催者が用意する車でゴール会場またはゴール会場近くまで搬送。ゴール会場ドリンクと手荷物を受け取って解散。
- * 計測タグとリストバンドの未返却や紛失があった場合は実費を請求します。
- * 大会当日、参加賞だけ受け取りに来られる方は、11時以降にゴール地点にお越しください。

ミドルクラス、ロングクラス、エリートクラスコース変更について

海岸線から上がって町道を少し進んだ道路が土砂崩れのため、当初の予定のコースから若干変更します。制限時間に影響がでるほどの大きな変更はありませんが、崩落箇所を通らずに通過するために民有地を通過します。大会当日のみの使用承諾ですので、代替コースの事前の案内は控えさせていただきます。また大会後もGPSデータをネット上に流さないようにしてください。

潮汐について

下記の潮汐表で潮位が100cm以下だと本レースコースの海岸線区間で足元を濡らさずに通行できます（波の高さによっては濡れる場合有り）。海岸線区間を10時～14時前頃に通過されると思いますが、時間帯や実際の潮位によっては、海に入って進まなければ通行できないので、その心づもりでご準備ください。また海岸線区間の後半にある岩場では渋滞が予想されます。制限時間がタイトな方は列には並ばずに、足元を濡らしても先に進むことをお勧めします。



応援の方

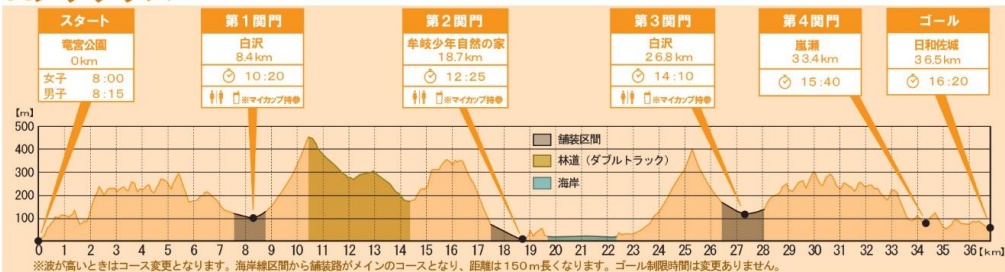
- ・ 私設エイド、コース上でのサポートは禁止。飲食物を含めサポートを受けた選手は失格です。
- ・ 応援者用の駐車場、送迎はありません。
- ・ コース途中で応援する時も交通ルール厳守、マナーある応援をしてください。
- ・ 一般の方は牟岐少年自然の家への立ち入りは禁止です。

コース図

エリートクラス



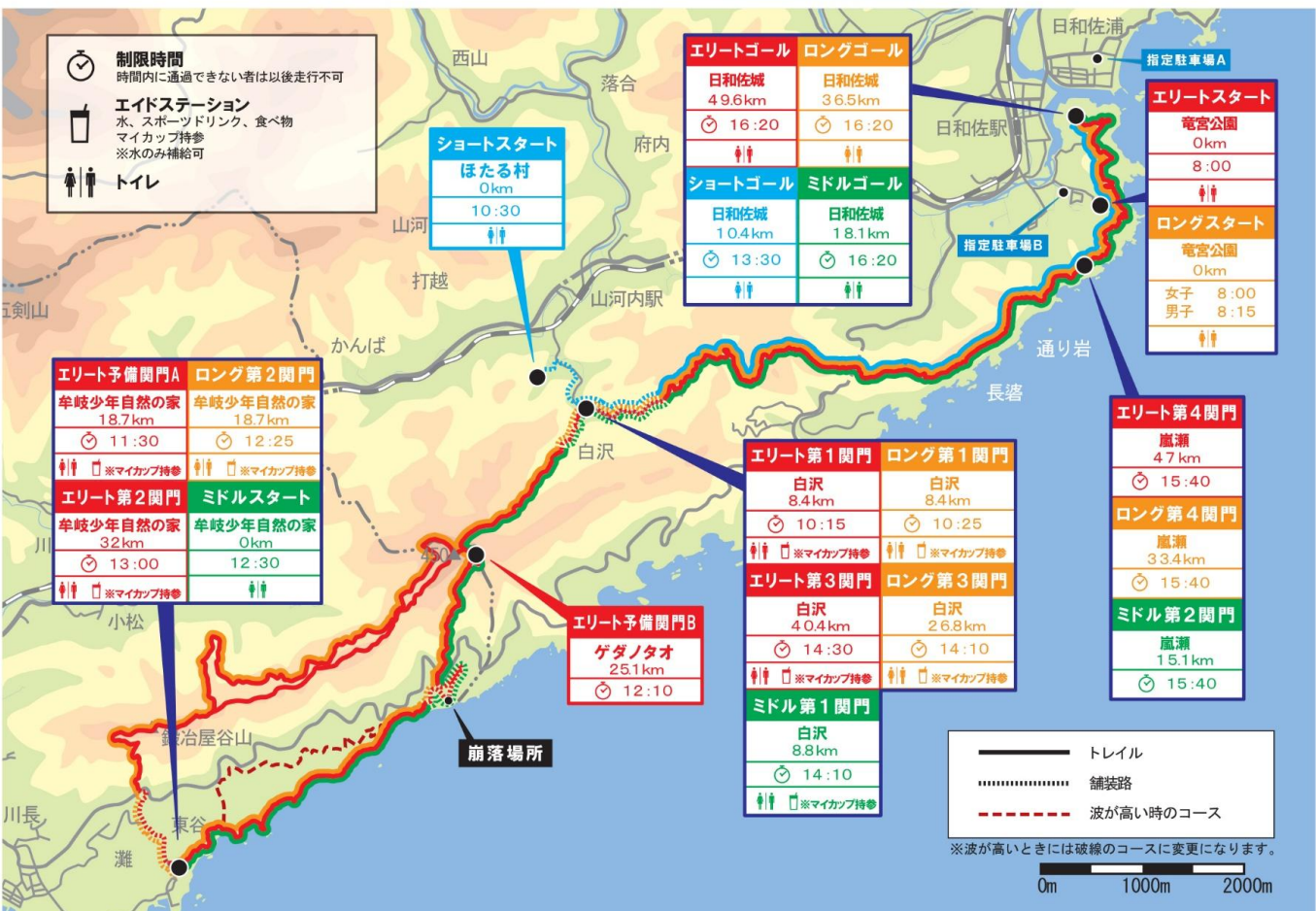
ロングクラス



ミドルクラス



ショートクラス



ショートクラススケジュール&要領

【前日受付（必須ではありません）】2026年1月17日（土）13:00～16:30 道の駅日和佐/足湯前

- ・ゼッケン、安全ピン、手荷物預け袋、参加賞を配布。
- ・前日受付したが当日出走をやめる場合、必ず事務局に連絡し、計測タグを返却ください。

【2026年1月18日（日）】*前日受付をされた方は当日受付は不要です

08:30～ 受付（駐車場B：櫛ヶ谷臨時駐車場）*更衣室はありません。

- ・受付では、ゼッケン、安全ピン、手荷物預け袋、参加賞を配布。
- ・駐車場と送迎バスを利用しない方は、ほたる村（駐車場なし）に直接来場し、受付をしてください。

08:50～ 送迎開始。レースに必要なものを準備してご乗車ください。最終便は9:20発

- ・ほたる村にはスタート30分前までにお越しください。*更衣室はありません。
- ・ほたる村で、上着等をお預かりします。受付時にお渡しする手荷物預け袋に入れて預けてください。ゴール地点横の日和佐城で返却します。

10:30 ショートクラス男子・女子・親子スタート(ほたる村)

- ・親子クラスは、保護者と子どもが常に離れずに走行し、手をつないでゴールしてください。
- ・ゴール後、ドリンクを受け取り、ゼッケン裏の計測タグを返却してください。
- ・制限時間内完走者にはフィニッシャータオルをお渡しします。
- ・昨年大会よりも好成績の方は「自分越」として粗品をお渡しします。
- ・表彰式は表彰対象者とゲストランナーの楠木毅さん（ロングクラスを走行）が揃い次第ゴール地点で実施。
- ・手荷物返却場所（日和佐城前広場）に更衣 TENT を用意しています。
- ・手荷物を預けた方は日和佐城で荷物を引き取り、駐車場Bまで徒歩または送迎車でお戻りください。

13:30 ゴール制限

ミドルクラススケジュール&要領

【前日受付（必須ではありません）】2026年1月17日（土）13:00～16:30 道の駅日和佐/足湯前

- ・ゼッケン、リストバンド、安全ピン、手荷物預け袋、参加賞を配布。
- ・前日受付したが当日出走をやめる場合、必ず事務局に連絡し、計測タグとリストバンドを返却ください。

【2026年1月18日（日）】*前日受付をされた方は当日受付は不要です

10:30～10:55 受付（駐車場B：櫛ヶ谷臨時駐車場）*更衣室はありません。

- ・受付では、ゼッケン、リストバンド、安全ピン、手荷物預け袋、参加賞を配布。
- ・駐車場と送迎バスを利用しない方は、牟岐少年自然の家（駐車場なし）に直接来場し受付をしてください。

11:00 送迎バス出発（1便のみ）。レースに必要なものを準備してご乗車ください。

11:30 スタート地点（牟岐少年自然の家）到着

- ・牟岐少年自然の家に到着後は、レースの準備やウォーミングアップ等をしてお待ちください。
- ・上着等をお預かりします。受付時にお渡しする手荷物預け袋に入れて預けてください。ゴール地点横の日和佐城で返却します。
- ・牟岐少年自然の家では、トイレ使用時以外、建物の中に入ることはできません。

12:30 スタート（牟岐少年自然の家）

- ・ゴール後、ドリンクを受け取り、ゼッケン裏の計測タグとリストバンドを返却してください。
- ・制限時間内完走者にはフィニッシャータオルをお渡しします。
- ・昨大会よりも好成績の方は「自分越」として粗品をお渡しします。
- ・表彰式は表彰対象者が揃い次第ゴール地点で実施
- ・手荷物返却場所（日和佐城前広場）に更衣テントを用意しています。
- ・手荷物を預けた方は日和佐城で荷物を引き取り、駐車場Bまで徒歩または送迎車でお戻りください。

16:20 ゴール制限

ロングクラス/エリートクラススケジュール&要領

【前日受付（必須ではありません）】2026年1月17日（土）13:00～16:30 道の駅日和佐/足湯前

- ・ゼッケン、リストバンド、安全ピン、手荷物預け袋、参加賞を配布。
- ・前日受付したが当日出走をやめる場合、必ず事務局に連絡し、計測タグとリストバンドを返却ください。

【2026年1月18日（日）】＊前日受付をされた方は当日受付は不要です

06:30～07:45 受付（駐車場A：日和佐町民グラウンド）

- ・駐車場の近くには民家があります。休日早朝の来場になりますので、会話は小声で最小限にし、ドアの開閉音にご配慮ください。＊更衣室はありません。
- ・受付では、ゼッケン、リストバンド、安全ピン、手荷物預け袋、参加賞を配布。

06:40～ 駐車場Aから送迎開始。

- ・駐車場A利用の方：駐車場からスタート地点まではバスで送迎します。レースに必要な物を準備してご乗車ください。最終便は7:55発
- ・スタート地点の竜宮公園には各自のスタート10分前までにお越しください。
- ・走行に不要な上着等は、受付時にお渡しする手荷物預け袋に入れて竜宮公園でお預けください。ゴール地点横の日和佐城で返却します。
- ・竜宮公園横の日和佐総合体育館はトイレ使用時以外、建物の中で待機することはできません。

08:00 ロングクラス女子、エリートクラス男子女子スタート（竜宮公園）

08:15 ロングクラス男子スタート（竜宮公園）

- ・ゴール後、ドリンクを受け取り、ゼッケン裏の計測タグとリストバンドを返却してください。
- ・制限時間内完走者にはフィニッシャータオルをお渡しします。
- ・昨大会よりも好成績の方は自分越として粗品をお渡しします。
- ・表彰式は表彰対象者とゲストランナーの錦木毅さん(ロングクラスを走行)が揃い次第ゴール地点で実施
- ・手荷物置返却場所（日和佐城前広場）に更衣テントを用意しています。
- ・手荷物を預けた方は日和佐城で荷物を引き取り、駐車場にお戻りください。駐車場Aまでは、日和佐城から送迎バスがピストン運行しています。

16:20 ゴール制限

会場周辺図



ご宿泊・観光案内

美波町観光協会 0884-77-1875（年中無休 9時～17時）

協賛店（地元スポーツショップ）からのお知らせ

【ササクラススポーツ空港店】徳島県板野郡松茂町中喜来字群恵157-3 tel.088-699-7970

本レースエントリー者は、ササクラススポーツ空港店で1月中のお買い物が20%オフ。レジにてお申出ください。