



# しろいし南蔵王 ウルトラ遠足

～歴史と自然を感じる遠足へ～

歴史ある白石市から小坂峠を經由し、自然豊かな七ヶ宿を巡る約 75 キロの道のり。  
蔵王連峰から吹く風、澄み切った白石川の流れ、  
自然に囲まれ、人と触れあえる遠足です。

第 3 回しろいし南蔵王ウルトラ遠足  
開催日：2024 年 10 月 27 日（日）

NPO 法人 HASHIRU

- 大会名: 第 3 回しろいし南蔵王小坂峠ウルトラ遠足
- 大会 WEB サイト: <https://npo-hashiru.org>
- 開催日: 2024 年 10 月 27 日(日) ※雨天決行
- 開催地域: 宮城県白石市、七ヶ宿町
- 主催: NPO 法人 HASHIRU  
〒985-0067 宮城県塩釜市後楽町 8-68
- 主管: しろいし南蔵王ウルトラ遠足実行委員会  
(水間洋則、玉渕克、小野裕亮、遠藤美樹、東條一矢)
- 運営協力: 白石まちづくり株式会社、横川せせらぎの里
- 協賛: 株式会社さちみ製麺
- 種目: ウルト라마ラソン
- 受付会場、スタート・ゴール会場  
壽丸屋敷・すまいる広場  
〒989-0273 宮城県白石市中町 48-5

- スケジュール

種目		コース A	コース B
受付時間	前日受付時間	15:00～17:00	
	当日受付時間	6:00～7:00	
荷物預かり		6:15～7:15	
ブリーフィング		7:15	
スタート時間		7:30	7:45
ゴール時間		20:00	20:00
制限時間		12 時間 30 分	12 時間 15 分

- 参加資格
  - ✓ 満 18 歳以上の健康な方で、自力走行できる方。
  - ✓ 記録にこだわらず、白石、七ヶ宿の自然と人との触れ合いの中で、走りを楽しめる方。
  - ✓ 交通ルールを守れること。
  - ✓ 過去 5 年以内(2019 年 11 月 1 日～2024 年 9 月 29 日)にフルマラソン以上のレースを完走していること。
  - ✓ リタイアした場合は交通機関を利用して自力でゴールまで戻れること。
  - ✓ 規約および感染対策をご理解のうえ、協力いただける方。
- 距離/コース/関門時間
 

コース A : 壽丸屋敷・すまいる広場～塩倉集会所～小坂峠～七ヶ宿街道～道の駅七ヶ宿  
～関のピンピンころり地藏尊～横川せせらぎの里～やまびこ吊り橋～長老湖～不忘の湯  
～鎌先温泉～壽丸屋敷・すまいる広場

コース B : 壽丸屋敷・すまいる広場～塩倉集会所～七ヶ宿街道～道の駅七ヶ宿  
～関のピンピンころり地藏尊～横川せせらぎの里～やまびこ吊り橋～長老湖～不忘の湯  
～鎌先温泉～壽丸屋敷・すまいる広場

コース情報(Google マップ)

<https://www.google.com/maps/d/u/1/edit?mid=127Z8YgIBxVEc6TTINkd0SzUeU06L6-I&usp=sharing>

NO	地名	コース A		コース B		開設時間	関門
		距離	区間距離	距離	区間距離		
1	塩倉集会所	12.0km	12.0km	12.0km	12.0km	8:30～10:00	-
2	小坂峠	20.0km	8.0km	-	-	9:00～11:30	-
3	道の駅セセ宿	36.0km	16.0km	23.0km	11.0km	10:35～14:00	14:00
4	横川せせらぎの里	45.0km	9.0km	34.0km	9.0km	11:20～15:30	15:30
5	不忘の湯	60.8km	15.8km	49.8km	15.8km	12:30～17:45	17:45
6	壽丸屋敷・すまいる広場	74.8km	14.8km	64.6km	14.8km	14:00～20:00	20:00

※各関門に回収車の用意はございません。リタイアの際には、各自で壽丸屋敷・すまいる広場にお戻りください。

※各関門閉鎖後、10分以内にリスタートしてください。

- エイド
  - ✓ エイドは撤収時間に関わらず、全ランナーが到着次第で閉鎖いたします
  - ✓ エイドでは、飲料、軽食を提供しますが、数量に限りがあるので、エイドだけに頼らない補給計画をお願いします。
  - ✓ エイドには、紙コップを用意していません。マイカップ必須です。ペットボトルをマイカップにすることはできません。
  - ✓ エイドでボトル等に補給できるのは、水、麦茶、スポーツドリンクのみです。
  - ✓ ペットボトルに補給する際は、直接飲み口に接触させないでください。
  - ✓ ジュース類などの他飲料は、補給できません。
- 必携品
 

マイカップ、行動食、水分 500ml 以上、地図、携帯電話、モバイルバッテリー  
ヘッドライト(ハンドライト可)、後方点滅灯、エマージェンシーシート、小銭、健康保険証、熊鈴(大きめ)
- 携帯推奨品
 

傘、レインウェア上下、防寒具、ファストエイドキット(ガーゼ、消毒液、絆創膏)、携帯トイレ
- 参加賞
 

地元特産品
- 表彰
 

なし
- 完走証
 

当日発行しますので、必ずお受け取りください。  
ゴール後にチェックポイントの写真チェックを受けていただきます。  
なお、後日発送は承っておりません。
- 選手受付
 

受付でお名前お伝えください。「ゼッケン」、「参加賞」、「コースマップ」をお渡します。
- 荷物預り
 

受付会場にて 7 時 15 分までお預かりください。  
希望者は会場でお渡しする 45L のポリ袋に、ゼッケン番号が見えるよう用紙を入れてから封をして本部にお預けください。貴重品・壊れ物は各自で管理をお願いします。  
盗難・紛失に関して主催者は責任を負えません。荷物の返却は、15 時以降から返却します。
- 更衣室
 

更衣室はございません。あらかじめ走れる服装にてお越しください。
- トイレ

以下の場所をご利用ください。

一般のお客様も利用しているため、マナーやルールを守り、きれいにご利用いただくようお願いします。

1. 壽丸屋敷・すまいる広場
2. 塩倉集会所
3. 小原の材木岩公園
4. 道の駅七ヶ宿
5. 横川せせらぎの里
6. 不忘の湯

- コース誘導

危険箇所については、誘導スタッフを配置しております。誘導員の指示に従って走行をしてください。

- 追い越し禁止区間

安全に走行していただくために以下の箇所を追い越し禁止区間とします。

- 1 八森峠を下り、113号線に出てから、約1.0km
- 2 七ヶ宿街道上戸宿から小坂峠エイドまでの区間
- 3 西材木岩トンネル、東材木岩トンネルの中
- 4 道の駅「七ヶ宿」の敷地内
- 5 チェックポイント「長老湖」を左折し、不房平和記念公園までの区間
- 6 県道「南蔵王七ヶ宿」線
- 7 白石バイパスの高架橋

※受付時にお渡しするコースマップに「追い越し禁止区間」を明記してあります。

- 歩行区間

チェックポイント「やまびこ吊り橋」からチェックポイント「長老湖」までのトレイル区間

- 食糧補給

コース上にコンビニエンスストアはございません。各自、補給食は十分に注意のうえご用意ください。

- 計測

前面にゼッケンを付けてください。各エイドでスタッフが携帯端末でゼッケン番号を確認します。電波状況によって計測できない場合は手動計測となりますので、その際にご協力ください。

- お風呂

不忘の湯エイドでは、お風呂が入れます。  
お風呂に入る際には、スタッフにお声かけください。

- チェックポイント

下記のチェックポイントをコース上に設定します。

地図上で場所を確認し、下記の撮影被写体とご自身をフレーム枠に入れてスマホカメラやデジタルカメラで撮影してください。

ゴール後に画像をチェックし通過した証明とします。撮影ポイントで対象物とご自身をあわせて撮影してください。

- |                |                                      |
|----------------|--------------------------------------|
| 1 小原の材木岩       | (コース A:約 28km 地点 /コース B:約 16.5km 地点) |
| 2 関のピンピンころり地蔵尊 | (コース A:約 40km 地点 /コース B:約 29.0km 地点) |
| 3 やまびこ吊り橋      | (コース A:約 47km 地点 /コース B:約 36.0km 地点) |
| 4 長老湖          | (コース A:約 48km 地点 /コース B:約 37.0km 地点) |

- リタイア

リタイアする場合はスタッフに宣言してください。

スタッフが参加者の体調不良を察知し、危険と判断した場合はリタイアを告知します。

リタイア者のゼッケンにスタッフが×印を書き入れます。リタイア後、自力でゴール地点の壽丸屋敷・すまいる広場にお戻りください。また、上記の閉門時間を過ぎた場合やルール違反がある場合は失格となり同様にゴールまで

来てください。

※受付にてお預かりした荷物は 10 月 27 日(日)20 時まで壽丸屋敷・すまいる広場にてお引き取りください。直接帰宅された場合は、預かった荷物を宅配便でお送りしますので、その旨をスタッフにお伝えください。(受取人着払扱)

- マラソン保険

本大会では、参加者が大会参加中に被った怪我や特定疾病に対して主催者が補償規定に基づき費用を負担した場合に保険金をお支払いするマラソン保険(エース損害保険(株)プラン I)に加入しています。

▼保障内容

死亡・後遺障害 200 万円、入院日額 3,000 円、通院日額 2,000 円

マラソン保険の詳細な内容は、「マラソン保険 Chubb」で検索してください。

(大会直前 12 ヶ月以内に医師の治療を受け、または治療行為のために医師の処方に基づく服薬をしていた疾病と因果関係のある疾病による身体障害は、補償されません。)

- 一次救命措置

疾病者を見つけたら、

病者を見つけたら、

- 1 周囲の状況を把握し、二次災害の危険性がない事を判断する。
- 2 ～傷病者の観察～
- 3 意識が無い場合は協力者を求め、近くのスタッフまたは大会本部に急いで連絡をし、発見場所、傷病者の性別、ゼッケン番号、症状、AED の必要性など説明する。観察の際は感染症防止のため、傷病者と顔が近づきすぎないようにする。
- 4 本部から救急出動要請後は救急隊を誘導できる場所に人を立たせる。救急隊員の指示に従い円滑な搬送に協力する。
- 5 普段どおりの(呼吸)が無い場合、すぐに心肺蘇生を開始(胸骨圧迫)、強く(5cm 以上を意識 6cm 未満)、早く(100～120 回/分)、戻して(圧を解除する)、絶え間なく(10秒以上中断しない)続行する。エアロゾルの飛散を防ぐため、胸骨圧迫を開始する前に、ハンカチやタオルなどがあれば傷病者の鼻と口にそれをかぶせる。マスクや衣服などでも代用可能。
- 6 ～AED 到着～
- 7 ①AED の音声メッセージの指示に従い装着、②心電図解析により電気ショック有無を判断、③胸骨圧迫再開。救急隊到着まで続行。  
救急隊の到着後に、傷病者を救急隊員に引き継いだあとは、速やかに石鹸と流水で手と顔を十分に洗う。  
傷病者の鼻と口にかぶせたハンカチやタオルなどは、直接触れないようにして廃棄するのが望ましい。

- 会場アクセス

壽丸屋敷・すまいる広場 〒989-0273 宮城県白石市中町 48-5

1. JR 東北本線白石駅より徒歩約 4 分
2. 東北新幹線白石蔵王駅より徒歩約 8 分
3. 白石 IC より車で約 10 分

- 駐車場

あり (壽丸屋敷・すまいる広場まで徒歩 5 分)

〒989-0292 宮城県白石市大手町

城下広場は白石市中心部の公共駐車場です。白石城、壽丸屋敷にも近く、無料でご利用頂けます。

駐車台数大型車 7 台 / 普通車 81 台

駐車場が満車の場合には、近くの有料パーキングをご利用頂くようお願いいたします。

- 個人情報の扱いについて

1. 大会に参加申込をする事により提出された個人情報は、実行委員会にて管理し、大会運営に必要な範囲内(保険への加入、資料等の送付)で使用いたします。
2. 大会開催中にスタッフが撮影した写真の著作権・肖像権は、主催者に帰属します。大会の映像・写真・記事・記録等(氏名・年齢・性別・記録・肖像等の個人情報)がインターネット、印刷物、マスメディア媒体等に利用されること、その著作権・掲載権・利用権が主催者に所属することを承諾するものとします。
3. 大会申込者の個人情報は、本大会に関する必要な情報等の案内、及び当団体主催の大会やイベント等

の案内で使用いたします。

- 大会の変更・中止について
  1. 事前に気象警報が発表され大会を中止する場合は、大会前日 **10月26日(土)18時**までに内容の変更大会の中止の連絡を大会 WEB サイトに掲載します。
  2. 大会期間中の緊急事態発生時は、Facebook および、Twitter を使用してお知らせします。
  3. 大会当日、円滑な運営に影響を及ぼす悪天候や周辺環境の都合によって、中止及び内容を変更することがあります。
  4. 地震等天変地異、悪天候、疾病、事件、事故等の不測の事態が発生した場合、主催者の判断で大会内容の変更、又は大会を中止することがあります。
  5. 大会開催中の変更・中止の通知方法については、主催者の判断により決定します。
  6. 入金手続き完了後の返金請求は、理由の如何を問わず一切応じる事が出来ません。
  
- 応援、私設エイド
 

本大会は完走を目的としています。挑戦する走友を応援する私設エイドの設営を歓迎します。開設の際は、不公平のないように選手を応援いただけますようお願いいたします。また、応援・声援、私設エイド、駐車は、近隣住民の迷惑とならないように心掛けてください。
  
- 本部連絡先
 

080-1095-6718(水間)
  
- 注意事項
  1. 競技性のある大会ではありません。又、交通を遮断して開催する大会ではありません。歩道、及び白線の外側を通ります。交通ルールを遵守、安全には十分注意してください。危険と思われる箇所等は、誘導いたしますので、係員の指示に従ってください。
  2. 大会当日、体調不良な場合は、大会事務局まで申し出て、出場を取り止めてください。また、大会出場中に異常を感じられた場合も速やかに参加中止してください。尚、参加中止する場合には、最寄の大会関係者にご連絡ください。
  3. 通行している方々に迷惑がかかるような自己中心的な走りはしないでください。危険と思われる行為が見受けられた場合にはその地点で失格と致します。白石市、七ヶ宿町の景観を楽しみながらゆとりを持って走り、あるいは歩きをお楽しみください。
  4. 参加者の安全確保のため、自動車、自転車、又は、走行による伴走を禁止します。但し、視覚障害等の方の伴走については、この限りではありませんが、伴走者も参加申込をしている方に限ります。尚、伴走者がいる場合には、参加申込書に、伴走者氏名をご記入ください。
  5. 大会開催中の事故については、主催者はマラソン保険に加入していますが、免責事項や保険の支払額を超える場合は、自己負担となりますので、その旨、ご了承ください。



- チェックポイント

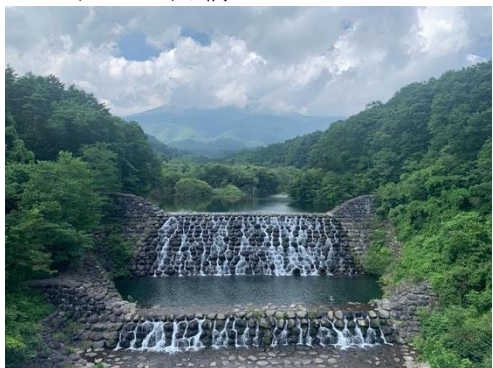
- 1 小原の材木岩



- 2 関のピンピンころり地藏尊



- 3 やまびこ吊り橋



- 4 長老湖

