

大会公式サイト	https://npo-hashiru.org/
開催日	2026 年 7 月 18 日(土)～20 日(月) 雨天決行
開催場所	千葉県中南部 (千葉市、市原市、袖ヶ浦市、木更津市、君津市、富津市、鋸南町、南房総市、館山市、鴨川市、勝浦市、御宿町、いすみ市、一宮町、睦沢町、茂原市、大網白里市)
主催	NPO 法人 HASHIRU
主管	房総半島 1 周 300K 大会実行委員会
協賛	薬湯市原店、株式会社コー・ランナース、聖 整体院
運営協力	薬湯市原店、NPO 法人彩の国ウルトラプロジェクト、株式会社コー・ランナース、パクチャー銀行、みのりファーム
参加資格	

- 以下の①②③④⑤いずれかの条件を満たすこと。
 - 1 2023 年 4 月以降に 100km 以上のウルトラマラソン大会を 14 時間以内で完走経験がある方。
 - 2 2023 年 4 月以降に 200km 以上のウルトラマラソン大会を完走経験があること。
 - 3 2023 年 4 月以降に 100km 以上のトレイルランニング大会を完走経験があること。
 - 4 2023 年 4 月以降に「24 時間走」で、150km 以上完走経験がある方
 - 5 2023 年 4 月以降に「48 時間走」で、250km 以上完走経験がある方
- 自ら地図を読んで走行できる方
- 大会当日に満 20 歳以上の健康な方で、自力走行できる方
- 交通ルールを守れること
- 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
- 規約をご理解のうえ、協力いただける方
- 第 3 回房総半島 1 周 300K/210K エントリーリストに名前が記載されている方(優先エントリー)
- 第 3 回房総半島 1 周 300K ボランティアされた方(優先エントリー)

タイムテーブル

種目	受付時間	ブリーフィング	スタート時間	ゴール関門	制限時間
(1)房総半島 1 周 300km	7/18 (土) 6:30～7:30	7/18 (土) 7:30～7:45	7/18(土)8:00	7/20(月)15:00	55 時間
(2)房総半島 1 周 210km	7/18 (土) 17:30～18:30	7/18 (土) 18:30～18:45	7/18(土)19:00	7/20(月)15:00	44 時間

スタート会場

- (1) 房総半島 1 周 300km 薬湯市原店
〒290-0062 千葉県市原市八幡 973
- (2) 房総半島 1 周 210km パクチャー銀行
〒299-1902 千葉県鋸南町保田 65-2

ゴール会場

- (1)房総半島 1 周 300km、(2) 房総半島 1 周 210km 薬湯市原店
〒290-0062 千葉県市原市八幡 973

コース

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=14zNZrMSNe8nOkOShOxzTTggIYm-u2nU&usp=sharing>

(1)房総半島 1 周 300km

薬湯市原店～KISARAZU モニュメント～富津岬～もみじロード～志駒不動様の霊水～もみじロード～長狭街道～佐久間ダム湖～長狭街道～パクチャー銀行～那古船形駅舎～沖ノ島宇賀大明神社～洲崎神社～滝口駐車場～竜宮社～花の広場公園～仁右衛門島～誕生寺～八幡岬公園～岩船地藏尊～若潮橋～恋のヴィーナス岬(太東崎灯台)～雀島・夫婦岩～玉前神社～みのりファーム～小中池公園～おゆみ野あきのみち公園～薬湯市原店

(2)房総半島 1 周 210km

パクチャー銀行～沖ノ島宇賀大明神社～洲崎神社～滝口駐車場～竜宮社～花の広場公園～仁右衛門島～誕生寺～八幡岬公園～岩船地藏尊～若潮橋～恋のヴィーナス岬(太東崎灯台)～雀島・夫婦岩～東京オリンピック 2020 モニュメント～玉前神社～みのりファーム～小中池公園～おゆみ野あきのみち公園～薬湯市原店

エイド/距離/関門時間

種目	(1)房総半島 1 周 300km	(2)房総半島 1 周 210km
制限時間	55 時間	44 時間

関門(ゴール含む)	8 箇所		6 箇所	
エイド	7 箇所		5 箇所	
エイド場所	距離	関門	距離	関門
葉湯市原店	START	7/18(土) 8:00	-	-
富津岬	46.1km	7/18(土) 19:00	-	-
パクチー銀行	91.6km	7/19(日) 3:00	START	7/18(土) 18:00
滝口駐車場	142.4km	7/19(日) 11:30	50.8km	7/19(日) 11:30
花の広場公園	167.8km	7/19(日) 17:00	76.2km	7/19(日) 17:00
八幡岬公園	208.4km	7/20(月) 0:00	116.8km	7/20(月) 0:00
みのりファーム	257.6km	7/20(月) 7:00	166.0km	7/20(月) 7:00
小中池公園	278.0km	7/20(月) 10:00	186.4km	7/20(月) 10:00
葉湯市原店	299.0km	7/20(月) 15:00	207.3km	7/20(月) 15:00

※関門時間まで到着していない場合、事務局から現在位置を確認するため、ご連絡します。

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します。
- エイドでは、ドリンク、軽食を提供します。エイドメニューは別途ご案内します。
- ボトリングできる飲料は麦茶と水(お湯含む)に限ります。他の飲料はその場で飲んでください。
- ドリンク、軽食は数量に上限があり不足する事がありますので各自の行動食もあわせて補給してください。
- 飲み物(水、麦茶に限る)を注ぐ際はボトルと注ぎ口を接触させないで下さい。
- 関門時間を過ぎた選手、あるいは関門時刻後 10 分以内にリスタートできない選手はリタイアとなります。

写真撮影ポイント

エイド以外のチェックポイントでは、指定された箇所の写真を撮影してください。

次エイドにて通過チェックを行います。詳細は下記の【写真撮影ポイント一覧】をご確認ください。

なお、撮影する写真の内容については、別紙をご参照ください。

【写真撮影ポイント一覧】

CP	場所	チェックエイド	(1) 房総半島1周300km 15 箇所	(2) 房総半島1周210km 12 箇所
CP1	KISARAZU モニュメント	富津岬	29.6km 地点	-
CP 2	志駒不動様の霊水	パクチー銀行	72.0km 地点	-
CP 3	小出・高橋マラソン碑(佐久間ダム湖親水公園)	パクチー銀行	82.6km 地点	-
CP 4	那古船形駅舎	滝口駐車場	106.2km 地点	14.5km 地点
CP 5	沖ノ島宇賀大明神社	滝口駐車場	114.8km 地点	29.1km 地点
CP 6	洲崎神社	滝口駐車場	126.4km 地点	34.8km 地点
CP 7	竜宮社	花の広場公園	166.7km 地点	75.1km 地点
CP 8	仁右衛門島	八幡岬公園	177.0km 地点	85.4km 地点
CP 9	誕生寺	八幡岬公園	192.5km 地点	100.9km 地点
CP 10	海の博物館	八幡岬公園	202.9km 地点	111.3km 地点
CP 11	岩船地藏尊	みのりファーム	227.5km 地点	135.9km 地点
CP 12	若潮橋	みのりファーム	238.4km 地点	146.8km 地点
CP 13	恋のヴィーナス岬(太東崎灯台)	みのりファーム	242.3km 地点	150.7 km 地点
CP 14	雀島・夫婦岩	みのりファーム	244.5km 地点	152.9km 地点
CP 15	おゆみ野あきのみち公園	葉湯市原店	291.5km 地点	199.9km 地点

スタート方式 順次スタート (一人ずつ計測器にタッチしてスタートします。)

計測

- 受付時にチップが内包された計測リストバンドをお渡しします。
- 各エイドには計測器があります。リストバンドを計測器にタッチして通過してください。
- タッチ時にピッと音が鳴れば計測完了です。
- 計測器には何度タッチしても構いません。
- 最初のタッチ時間が記録されます。
- 記録は、別途公開する速報サイトで確認できます。
- 手首に装着される際は、サイズが調節できないため、大変落としやすく、時計の手前に装着するか、リーシュコードで縛るなど対策してください。
- リストバンドを紛失した場合、各エイドで申し出てください。スタッフが通過記録します。
- リストバンド紛失は、1,000 円お支払いいただきます。
- 競技終了後は速やかにリストバンドをエイドスタッフまでご返却ください。

必携品 マイカップ、行動食、水分 1,500ml 以上、地図(※1)、携帯電話/スマートフォン、モバイルバッテリー、ヘッドライト、ハンドライト、後方点滅灯(2つ)、エマージェンシーシート、レインウェア上着、小銭、健康保険証

※1 地図は GPX データおよび Google Map にて提供いたします。ペーパーレス化のため、紙での配布は行いません。

携帯推奨品

レインウェアパンツ、サングラス、キャップ、ファストエイドキット(ガーゼ、消毒液、絆創膏)、OS-1(経口補水液オーエスワン)、反射板、反射テープ

※夜間走を含むためウェア類やバックパック等は明るい色のものを推奨します。

選手受付

参加通知書(メール)をご持参の上、健康保険証もしくはマイナンバーカードをご提示ください。
受付にて、「ゼッケン(1枚)」「計測リストバンド」「参加賞」と引き換えいたします。

また、ヘッドライト・ハンドライト・後方点滅灯の点灯・点滅確認、および水分が規定量(1,500ml 以上)用意されているかをチェックします。
スタート時間までに、いずれか一つでも確認が取れない場合は失格となりますので、ご注意ください。

参加賞

- スポーツてぬぐい オリジナルデザイン
- 薬湯市原店入浴券(大会期間中、1回限り有効)

表彰

(1)房総半島1周300km

男性は48時間以内、女性は49時間以内の完走を条件に、男女各1位の選手へ次回開催の「房総半島1周300K」エントリーを1回限りで招待します。

(2)房総半島1周210km

特になし

賞品 各種目 男女1~3位 聖 整体院割引チケット

完走証 あり(当日受け取りのみ発行、後日郵送はしません。)

荷物預り お荷物は受付会場にてお預かりし、ゴール地点まで運搬・保管いたします(※貴重品は除く)。
ただし、45リットル以上の大きさのお荷物はお預かりできません。
受付にてお渡しするポリ袋に中身を入れ、しっかりと封をしてからお預けください。
なお、貴重品や壊れ物については各自で管理をお願いします。
お荷物の盗難・紛失・破損について、主催者は一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

荷物返却 以下の時間帯にパクチー銀行もしくは薬湯市原店でお荷物をお受け取りいただけます。

- パクチー銀行 :7月18日(土)18:00 ~ 7月19日(日)5:00
- 薬湯市原店 :7月19日(日)15:00 ~ 7月20日(月)15:00

上記以外の時間帯にはお荷物をお渡しできません。
お受け取りいただけない場合は、着払いにてご自宅へ送ります。

更衣室 スタート地点に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。

駐車場 なし

ゼッケン ゼッケン(大会受付時配付):前部に目立つようにつけてください。

誘導 原則、コース上に誘導員はおりません。

歩行区間 以下の区間は歩行区間とします。

- 沖の島(沖ノ島宇賀大明神社) : (CP5)
- 洲崎神社の境内 : (CP6)
- 玉前神社の境内

リタイア リタイア者を収容する車両のご用意はありません。
リタイアする際はスタッフにご連絡のうえ、ご自身で交通機関を利用してゴール地点まで移動してください。
エイドも規定時間後に撤収します。始発・終電等の時間にはくれぐれもご注意ください。

お風呂 (薬湯市原店)フロントに参加賞の入浴券を渡し、引き換えにタオルを受け取り、入場してください。
大会期間中1回限り入浴券をご利用が可能です。
深夜2時~5時の間は入浴できません。
宿泊する際には、別途料金が発生します。延長料金、飲食代等追加料金は各自で精算してください。

パクチャー銀行

当大会期間中は営業時間です。
基本的には、房総半島 1 周 210km の選手は店内に入ることができません。
飲食をする場合のみ店内をご利用いただけます。

アクセス 薬湯市原店

〒290-0062 千葉県市原市八幡 973
JR 内房線「八幡宿駅」徒歩 5 分

パクチャー銀行

〒299-1902 千葉県鋸南町保田65-2
JR 内房線「保田駅」徒歩 0 分

応援及び、サポートについて

- 私設エイドでは、不公平のないよう、すべての選手への公平な応援をお願いいたします。
- 私設エイドや応援、駐車場所については、近隣住民や歩行者のご迷惑とならないよう、十分なご配慮をお願いします。
- パクチャー銀行エイド、滝口駐車場エイド、花の広場公園エイド周辺は住宅地に近いため、応援はご遠慮ください。
- 私設エイドの撤収時には、必ず清掃を行い、ゴミなどは各自でお持ち帰りください。また、夜間の対応時にはご自身の安全にも十分ご注意ください。
- 応援者による選手への同行は禁止とします。

大会変更・中止について

- 事前に気象警報が発表され大会を中止する場合は、大会前日の **7/17(金)午後 9 時まで**に内容の変更又は中止の連絡を大会公式サイトに掲載します。大会公式サイト:<https://npo-hashiru.org/>
- 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。
- 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。
- 大会開催中の変更・中止は、Facebook で通知します。
フェイスブック URL:<https://www.facebook.com/NpoHashiru>
- 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。

個人情報の取り扱い

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。

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。

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。

失格となる行為

下記、いずれかに該当した場合、失格となります。

- 開門時間までに計測タッチできない。また、開門時間後 10 分以内にリスタートできない。
- コースのショートカット・自力(走る、歩く)以外の電車、車、自転車などでの移動。
- チェックポイントの写真が確認できない。
- 信号無視など交通ルールを守らない。
- 選手以外の者が選手の進行サポート(押す、牽引、荷物の代行)または、並走、帯同。
- ヘッドライト(ハンドライト不可)及び、テールランプが 19 時~4 時の間にライトが点灯していない。
- 代走、不正出走・必携品を持っていない。

道路交通法を遵守してください

- 1 信号無視をしない。点滅信号では横断しない。
- 2 狭い場所では広がらないように進む。
- 3 交差点は前後左右を十分に確認する。
- 4 必ず歩道を走行してください。
- 5 歩道がない道路は路側帯の中を走行してください。
- 6 歩道・路側帯がない道路は左側通行を基本とし、左右安全な路側帯を選択して、一列走行してください。違反者には厳しく対処します。
- 7 緊急事態発生時重篤な傷病者には、救命を最優先とし可能な応急手当のみ行います。緊急事態発生時は近くのスタッフ・本部に連絡してください。状況を判断して救急出動の要請をいたします。

※医師資格等をお持ちの参加者は傷病者の救護対応の際は何卒、ご協力をお願いします

熱中症・雨・寒さ対策など

- こまめに水分・塩分を補給して下さい。
- 1.5 リットル以上のドリンクを用意して下さい。
- 夜間早朝の冷え・風雨による冷えの対策を準備してください。

怪我及び事故

大会中、傷病者を発見した場合、近くのスタッフや本部に連絡してください。
救護は、競技よりも優先してください。重篤な場合、迷わず救急車を呼んでください。
大会参加中に被ったケガや特定疾病に対して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 死亡・後遺障害 500 万円、入院日額 3,000 円、通院日額 2100 円)に加入しています。
事故、傷病などへの補償はこの保険の範囲内となります。
治療した場合は、後日、次の項目をメールにてご連絡ください。
1.お名前(フリガナ)、2.ゼッケン、3.郵便番号、4.住所、5.電話番号、6.事故日、7.事故場所、8.事故状況

第 5 回房総半島一周ウルトラマラソンについて(予定)

2027 年 3 月中旬ごろエントリー開始予定です。
第 5 回エントリー者に優先権を付与します。(優先エントリー期間あり)

その他

上記、記載がないことについては、協議し、判断します。

大会当日連絡先

水間:080-1095-6718 遠藤:080-1263-9575