

第9回しまなみ海道 ウルトラウォーキング



■コース 尾道市民センター向島芝生広場 - 因島 - 生口島 -
大三島 - 伯方島 - 大島 - 今治城 吹揚公園

■事務局 NPO 法人 日本ウルトラウォーキング協会
〒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:sports@actrep.com

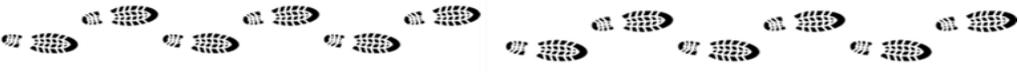
下記QRコードをスマホで読み取ってください。連絡用ラインは必ず登録をお願いします。

グーグルマップ



緊急連絡用 LINE





ごあいさつ

このたびは「第9回しまなみ海道ウルトラウォーキング」にご参加いただき誠にありがとうございます。今大会から、皆様の要望に応じて新たに100kmのコースを加えました。これまでの75kmコースと合わせて、風光明媚なしまなみ海道を歩いて、美しい瀬戸内の島々の景色を存分に満喫いただき、感動のゴールを迎えていただくこと企画いたしております。

新型コロナの感染対策は引き続き出来る限り講じた上で実施する所存です。そのためエイドや休憩場所の対応等、不行き届きな点はたくさんあると思いますが何卒皆様のご協力が無事に完遂したいと思います。

最後に皆様のご健闘とご発展を祈願し、私の挨拶といたします。

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：2023年9月16日（土）～17日（日）

受付場所：尾道市民センター向島芝生広場

受付時間：10:30～11:30、13:30～14:30

開会式：100km 11:30～

75km 14:30～

スタート：100km 12:00～

75km 15:00～

※各種目ウェーブスタート

ゴール：今治城 吹揚公園

距離：100km / 75km

制限時間：100km 28時間

75km 25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）

※手荷物(1人1個)はゴール地点までお預かりします。

- ・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。

■ 反射タスキの着用について

～着用例～

100km コースの方は第1エイド、
75km コースの方は立花臨海公園にて
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、
全員着用を必ず願います。
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。

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。



<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。

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。

<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、明らかに制限時間以内にゴールできない場合はスタッフの判断にて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、次のエイドまでの送迎とし、そこから暫く待機の上、ゴール送迎車でゴール地点までお送りいたします。
- ・送迎車はエイドにて待機していますが、満車になるまでは出発いたしません。お急ぎの方はタクシーをご利用ください。
- ・ゴール地点へお荷物が届くのは **9月16日 21時頃**の到着予定です。リタイヤされた場合のお荷物は後日着払いでの郵送、もしくは送迎車でゴールまで来られてからの引き取りとなります。

アクトレップ
緊急連絡用 LINE



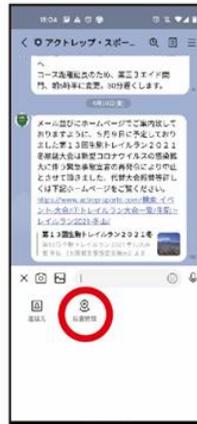
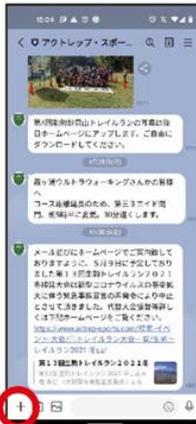
■ 現在地を知らせる方法 ■

※事前に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～おのころ神社～慶野海岸～伊弉諾神社 道の駅あわじ～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-mail:sports@actrep.com

■緊急携帯 080-4356-7800 非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 ■

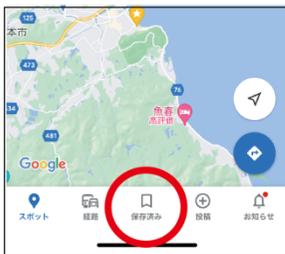
- ①プログラムの Google マップの QR コードをスマホで読み取ります。
- ②コースの線と現在地が出てきます。
- ③矢印標識がなく不安な場合は、
こまめに Google マップで現在地を
確認して下さい。

※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。

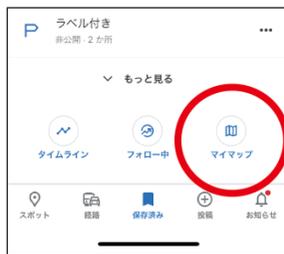
■ Google マップのコースが消えてしまった場合の出し方 ■

- 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。

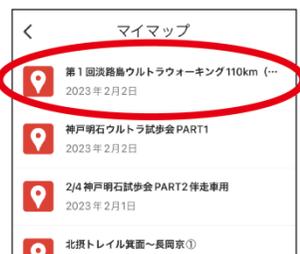
※初めは必ずプログラムの QR コードの読み取りからお願いいたします。



①



②



③

<受付/スタート時間>

場所	コース	ゼッケン	受付時間	スタート時間
尾道市民センター 向島芝生広場	100km	001~100	10:30~11:30	12:00
		101~200		12:05
		201~300		12:10
		301~400		12:15
	75km	401~500	13:30~14:30	15:00
		501~600		15:05
		601~710		15:10

【受付】

- ・ゼッケン、プログラム、コース地図、参加賞、荷札を受け取って下さい。
 ※ゼッケンは見やすい場所に着けてください。
 ※荷札は預けられるお荷物にお付けください。（お一人様 1 点まで）
 預けられたお荷物はゴールで返却となります。

【注意】

夜間歩行や気温低下など想定されます。
ヘッドライト、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

<尾道市民センター向島芝生広場>



【100km/75km】<第1エイド> 向島～因島

地点名	距離	時間	トイレ	備考
富浜	0.5km	—	—	県道 317 号線から 377 号線へ。
向島大橋	3.8km	—	—	赤い橋の下をくぐって 南へ下る。
立花臨海公園	6.5km	—		因島大橋下の公園 階段を上って橋へ。 75km コースの方は反射 タスキを受け取ってください。
因島大橋	—	—	—	全長 1270m
<第1エイド> ファミリーマート 因島重井店	16km	14:00～19:00 ※100km コースは 16:00 までに通過し てください。		<軽食> 給水、補給を行って ください。 100km コースの方は反射 タスキを受け取ってください。
生口橋	18km	—	—	全長 790m

※受け取った反射タスキは、夕暮れ前に必ず身に着けてください。

前後から反射面が見えるように着用をお願いします。

瀬戸田産のレモンやデコみかんをはじめ、
尾道の桃やイチジク、因島のはっさくなど
地元の果物を使った大人気ジェラート店です。

柑橘類がおいしい瀬戸田のジェラート

しまなみドルチェ



Buono!
Buono!

しまなみドルチェ
瀬戸田本店

〒722-2416
広島県尾道市瀬戸田町林20-8
営業時間 10:00～17:00
定休日 年中無休



【100km/75km】<第2エイド> 生口島

地点名	距離	時間	トイレ	備考
ふれあい 交流広場	24.1km	—		
瀬戸田港前 交差点	27.6km	—	—	左斜め前へ直進 海沿いの道へ。
<第2エイド> 瀬戸田 サンセットビーチ	32km	16:00~23:00 ※100km コースは 20:00 までに通過し てください。		<夕食> 給水、補給を行っ てください。
多々羅大橋 登り口	33.1km	—		
多々羅大橋	—	—	—	全長 1480m

※瀬戸田サンセットビーチでは、キャンプ利用者があるため静かにご利用下さい。
キャンプエリアの芝生、キャンプ側のトイレについては通行利用不可となります。



【100km】<第3エイド> 大三島

地点名	距離	時間	トイレ	備考
大三島橋	—	—	—	全長 328m
<第3エイド> ローソン今治大 三島町宮浦店	42km	17:30~22:30		<夜食> 給水、補給を行っ てください。
<p>※駐車場の一画をお借りしております。隣地のせとうち茶屋の駐車場は立ち入らないでください。また、休憩の際は自動車にご注意下さい。</p> <p>※コンビニに入られる際は、マスク着用必須でお願いします。</p> <p>※一般のお客様も利用しますので、夜間はお静かにお願いします。</p>				

100kmコースと75kmコースの分岐点



多田羅天文台から坂を下ると、左手に「道の駅多田羅しまなみ公園」が見えてきます。そのまま直進して歩道橋を渡り、行き止まりまで歩いて左折してください。その先で国道 317 号線に出たところで、100 kmコースは左折、75 kmコースは右折します。

[100km/75km] <第4エイド/第3エイド> 伯方島

地点名	距離	時間	トイレ	備考
大三島橋	—	—	—	全長 328m
<第4エイド> <第3エイド> ローソン伯方島 インター店	72km/ 47km	21:30~06:30		<夜食> 給水、補給を行っ てください。

※駐車場の一画をお借りしておりますので、休憩の際は自動車にご注意下さい。

※一般のお客様も利用しますので、夜間はお静かにお願いします。

「は・か・た・の・しお」

のCMでおなじみ **伯方塩業株式会社**
大三島工場

大三島工場では「伯方の塩」のつくり方や、世界に一つだけのMy塩づくり（要予約）にチャレンジできます。
大粒の塩をトッピングした「塩ソフトクリーム」も大人気！



〒794-1305

愛媛県今治市大三島町台（うてな）32番地

見学時間 9:00~16:00（受付時間 15:30まで）

定休日 水曜日（祝日除く）、盆休、秋祭り、年末年始、他

※土・日・祝日も見学可能ですが、

定期点検などにより休業している場合があります。

ホームページにてお確かめください。

【100km/75km】<第5エイド/第4エイド> 大島

地点名	距離	時間	トイレ	備考
伯方・大島橋	—	—	—	全長 1135m
<第5エイド> <第4エイド> 水軍公園	87km/ 62km	23:30~12:00 【 関門 12:00 】		<朝食> 給水、補給を行っ てください。
来島海峡大橋	—	—	—	全長 4,105m

※午後 12 時 00 分が関門です。

その時間を過ぎて到着された方はリタイアとなりますのでゴールへお送りします。

※隣の道の駅 よしうみいきいき館のトイレは**ご利用をお控え下さい**。

トイレは必ず水軍公園のトイレをご利用下さい。

※水軍公園を出るとすぐに来島海峡大橋に上ります。

ここから 4km に及ぶ長い橋の上を歩きます。そろそろ終点かと思ったところが
ちょうど半分ですので、ショックを受けずに頑張ってください。

※橋を渡り切るといよいよ四国に入ります。

国道 317 号線に出てそのまま進み、しばらく歩くと別宮橋を渡ります。

西側に今治国際ホテルが見えたら、左折して下さい。

来島海峡大橋

来島海峡大橋は大島と今治の間約 4km の来島海峡に架かる総延長
4.1km の 3 つの吊橋の総称です。



<ゴール地点> 制限時間 100km28 時間 / 75km25 時間

地点名	距離	時間	トイレ	備考
今治城 吹揚公園	100km/ 75km	1:30~16:00		

※今大会のゴールは、今治城 吹揚公園です。

(JR 今治駅まで徒歩 25 分 ★バス便あり)

せとうちバス
今治城前→今治駅前



※完歩された方には完歩証をお渡しいたしますので、お受取り下さい。

☆ 今治城前 → 今治駅前 始発 午前 7 時 4 分 200 円



<JR 今治駅前の立ち寄り温泉情報>

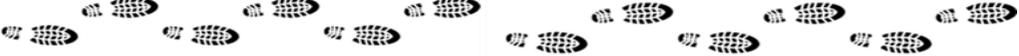
しまなみ温泉 喜助の湯

【営業時間】 6:00~24:00 (6:00~9:00 はサービスタイム)

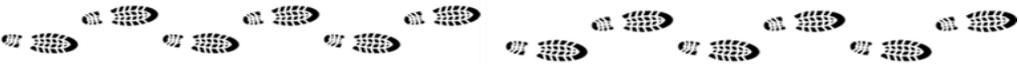
【入浴料金】 土・日・祝日 一般 700 円 (6:00~9:00 は 650 円)



【参加者名簿】



【参加者名簿】



【参加者名簿】

2023年ウルトラウォーキング予定表

第1回 淡路島一周
ウルトラウォーキング

110km
2023/2/11 ~ 2/12



103km
2023/2/25 ~ 2/26

第3回 日本平と駿河の国
ウルトラウォーキング



第6回 霞ヶ浦一周
ウルトラウォーキング

115km
2023/3/18 ~ 3/19



第6回 琵琶湖一周
ウルトラウォーキング



第2回 神戸明石
ウルトラウォーキング

105km
2023/4/29 ~ 4/30



第2回 三浦半島周遊
ウルトラウォーキング



第3回 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

105km
2023/5/20 ~ 5/21



第7回 富士山一周
ウルトラウォーキング

125km
2023/6/10 ~ 6/11

第5回 箱根古道と駅伝の道
ウルトラウォーキング

100km
2023/7/15 ~ 7/16

第9回 しまなみ海道
ウルトラウォーキング

75km・100km
2023/9/16 ~ 9/17

第6回 中山道・木曾路
ウルトラウォーキング

103km
2023/10/14 ~ 10/15

第4回 小豆島一周
ウルトラウォーキング

100km
2023/10/28 ~ 10/29

第2回 京都
ウルトラウォーキング

110km
2023/11/25 ~ 11/26

第14回 伊勢神宮初詣
ウルトラウォーキング

100km : 2023/12/30 ~ 1/1
60km : 2023/12/31 ~ 1/1



たくさんのお申込み
お待ちしております。