

## ★大会要項★

大会名：第8回 三都ウルトラマラニック 2024

趣 旨：この大会は、ウルトラマラソンを走ってみたい人、ウルトラマラソンの練習がしたい人のための、大阪～神戸～京都の三都をめぐる都市型ウルトラマラニックです。またこの大会は競走ではありませんので、自ら地図を見て走り、ウルトラランを楽しみながら完走を目指してください。

開催日：2024年10月19日（土）～10月20日（日） 雨天決行

主催：三都ウルトラマラニック実行委員会

種 目：二都阪神コース（80km） 二都京阪コース（120km） 三都コース（200km）

コース：順コース

二都阪神コース：扇町公園～十三～尼崎～西宮～神戸岡本～異人館通～神戸宇治川公園～メリケンパーク～魚崎～芦屋～甲子園～大阪伝法～中之島～扇町公園

二都京阪コース：扇町公園～門真～寝屋川～枚方～京田辺～久御山～京都駅～出町柳～金閣寺～嵐山～松尾大社～長岡京～大山崎～高槻～豊里～毛馬～大阪城～心齋橋～中之島～扇町公園

三都コース：阪神コース+京阪コース ★コース誘導はありません

スタート：三都コース 10月19日（土）7:00（アーリー）8:00 10:00（レイト） 場所：扇町公園

二都阪神コース 10月19日（土）7:00（アーリー）8:00 場所：扇町公園

二都京阪コース 10月19日（土）20:00 21:00（レイト） 場所：扇町公園

※スタート時間はCP開設時間を参考に判断してください。希望無の場合は通常スタートになります。主催者よりスタート時間の変更をお願いすることがあります。CP開設時間外ではエイドの提供がない場合があります。

ゴール：二都阪神コース 10月19日（土）21:00（13～14時間）扇町公園

二都京阪コース 10月20日（日）20:00（23～24時間）扇町公園

三都コース 10月20日（日）20:00（34～37時間）扇町公園

定 員：二都阪神コース 30名 二都京阪コース 30名 三都コース 40名

参加費：二都阪神コース 3,000円 二都京阪コース 5,000円 三都コース 8,000円

申込期間：2024年9月1日（金）～9月15日（金）

参加条件：1. 20歳以上の健康な人

2. 二都阪神コース参加希望者はフルマラソンを完走した経験がある人

二都京阪コース参加希望者は過去の三都ウルトラマラニックで二都阪神コース（80km）

に参加した人、または50km以上のウルトラマラソンの経験がある人（完走は問わず）

三都コース参加希望者は100km以上のウルトラマラソンの経験がある人（完走は問わず）

3. **スポーツマンシップを持ち、交通ルールを遵守できる人**

受 付：着替えを済ませ、預ける荷物を持ってお越しく下さい。着替えテントはありません。

ナンバーカード、荷札を受け取り、誓約書にサインをして提出してください。

★三都コース 10月19日（土） 6:30～9:50（各自スタートの10分前まで）

扇町公園特設テント（大阪市北区天満1-1）

★二都阪神コース 10月19日（土） 6:30～7:50（各自スタートの10分前まで）

扇町公園特設テント

★二都京阪コース 10月19日（土） 19:30～20:50（各自スタートの10分前まで）

扇町公園特設テント

アクセス：扇町公園：大阪メトロ堺筋線「扇町」駅6出口から西へ250m JR環状線「天満」駅より徒歩10分

荷物預かり：受付時に荷物を預かります（貴重品を除く）。チェックポイントには置けません。

開会式：行いません

チェックポイント：チェックシートにナンバー・名前・到着時間を記入します。開設時間内に必ずチェックを受けてください。開設時間外に通過をする場合は必ず**電話連絡**をお願いします。

① 甲子園口北町公園（20km） 10/19 9:30～13:00

② 神戸宇治川公園（38.5km） 10/19 12:00～15:30

③ 甲子園九番町北公園（61km） 10/19 15:00～18:15

★**阪神コースは 18:00、三都コースは 18:15 を過ぎた場合は電車等でワープをお願いします**

④ 扇町公園（80km） 10/19 17:00～21:00

★**三都コースは 21:00 までに通過してください**

⑤ 枚方くにみの丘公園（104.5km・24.5km） 10/19 22:30～10/20 1:30

⑥ 出町柳（132km・52km） 10/20 3:00～7:00

⑦ 調子馬ノ池公園（157km・77km） 10/20 7:00～12:00

⑧ 豊里大橋淀川左岸（183km・103km） 10/20 10:30～17:00

★**三都コース、京阪コースとも 17:00 を過ぎた場合は電車等でワープかショートカットをお願いします**

大会実施判断：10月19日6:00時点でコース上に暴風警報が出ている場合は大会を中止します。また大会開催中に暴風警報が出された場合は大会途中でも中止する場合があります。

その他：競走ではありませんので順位表彰はありません。

ナンバーカード、大会案内、注意事項、誓約書、荷札等の事前発送はありません。

## ★ 注 意 事 項 ★

①ナンバーカードは胸と背中に必ず着用してください。

②前日及び当日発熱のある方、体調の優れない方は、参加を取り止めてください。

③コース誘導はありませんので、地図を見ながら慎重に走行してください。

地図は Google マップと PDF マップをホームページにアップします。紙地図はありません。

コースは概ね市街地と河川敷です。信号は多いですが厳しいアップダウンはありません。

④住宅地では集団にならないようにし、大声での会話はお控えください。

⑤携帯品 **マイコップ**を携帯してください。夜間走行用のライト、反射板、背面点滅ライト、反射タスキ等を必ず着用してください（二都阪神コースも必要です）。その他防寒具、保険証、現金、携帯電話等

⑥マラソン保険に加入します。大会中の不慮の事故・傷病に対して保険の範囲内で対処します。

⑦食糧補給はコース上のコンビニやファストフード店、食堂などを利用してください。チェックポイントで飲み物や軽食を提供しますが十分ではありませんのでご了承ください。またゴミの分別にご協力ください。

⑧万が一リタイヤをする場合は必ずスタッフに連絡し、自力でゴールまで戻ってください。

⑨交通ルールを守り、歩道のある所は歩道を走行し、**車道は走らないでください**。歩道のない所は右路側帯を走行し、車に十分注意して横に広がらないようにしてください。

⑩夜間はなるべく一人にならないようにしてください。仮眠場所は設けておりません。夜間、早朝に住宅地を通る箇所がありますので、住民の方の迷惑にならないよう配慮願います。

⑪チェックポイントは関門ではありませんが、なるべく開設時間内に通過してください。開設時間前に通過する

場合や遅れる場合は必ず**スタッフに連絡**をお願いします。

⑫荷物は受付の扇町公園でお預かりします。途中のチェックポイントに預けることはできませんのでご了承ください。貴重品はお預かりできません。荷物はなるべくひとつにまとめて荷札（ナンバーと名前を記入）を付けてください。10/19 夜間（22:00～翌 8:00）は荷物に引き渡しできません。

⑬ゴール後の入浴施設

クラブ温泉（北区浪花町 2-5）520 円 不定休 ゴール地点より徒歩 10 分

楽天地温泉（北区池田町 7-12）520 円 年中無休 ゴール地点より徒歩 15 分

天然温泉 なにわの湯（北区長柄西 1-7-31）950 円 地下鉄天神橋六丁目駅より徒歩 10 分

⑭本項にない事項が発生した場合は主催者の判断によって決定し対処します。