

# 第1回 ふるさと丹波トレイルラン 2022

## <ご案内書>

2022年も昨年に引き続きコロナ禍となっております。行動制限措置の発出はありませんが引き続き感染拡大防止措置を取りながらの開催となります。

厳しい状況下ではありますが、スタート、ゴール、エイドの各地元自治会及び、丹波市、丹波篠山市、各教育委員会とご後援・協力して下さった団体、法人の皆様のご尽力により開催にこぎつけることができました。

そして一番感謝しておりますのは、コロナ禍にもかかわらず、いろいろな困難な状況にもかかわらず、記念すべき第1回大会にお申しいただいた皆様、誠にありがとうございます。

2022年2月にNHKBS「GREAT RACE」で大きく取り上げられた「トレイルラン」は、丹波エリアの里山トレイルを関西はもちろん全国に広くアピールされて今、話題のトレイルランエリアとして注目を浴びております。

今回のコースとなる丹波の里山は、標高こそ600m前後ですが、三尾山、黒頭峰、金山と急上、急下りを繰り返すかなり過酷なコースとなっております。最初に三尾山にアタックしてもらいますが頂上の城跡ポイントからは360度の景観があり、上ってきた甲斐のあるルートとなっております。

今大会では記録や順位だけにこだわらず、この走破し甲斐のある丹波里山の自然環境を大切に、一般登山客さんとのお声かけ譲り合い、特に史跡（丹波の山々の山頂は山城跡がほとんどです）保護等のマナー最優先に実施していくものです。

受付日時・場所 : 11月19日（土）8:00~9:10

スタート・ゴール : 春日総合運動公園 野球場前の広場

ご持参いただくもの : 参加通知はがき・新型コロナ調査書記載済分・マップ・本状、携帯電話、携帯用充電器、携行食、雨具防寒具、水など飲料（1000ml程度）、補給食、**ヘッドランプまたは懐中電燈**（この時期は15時ぐらいで山影では暗くなり足元見えなくなるので必携です）、マイカップ（ゴミ削減環境保護のため）、**アイウェア（枝等から目を保護するため）**  
※史跡等環境保全の観点からポール使用は禁止です。

受付時お渡しする物 : プログラム、ゼッケン、参加賞

駐車場 : 有（野球場とテニスコートの間の駐車場ご利用下さい）

完走賞 : 完走者には完走記録証発行

お問合せ : 日本トレイルランサーキット協議会

事務局 アクトレップ株式会社

電話 06-6699-5000 FAX 06-6699-5800

無料シャトルバス : 黒井駅～会場の春日総合運動公園間を約 15 分で回ります

往路 黒井駅発→会場 春日総合運動公園

8 : 05

8 : 40

復路 会場発 →黒井駅

13 : 00

14 : 00

14 : 50

15 : 40

17 : 00



## JR 黒井駅



黒井駅  
シャトルバス乗降場所

## コース案内・注意事項

- 1 地図と道標からルートを探し、事故のないよう自己責任でご参加ください。
- 2 更衣場所は春日総合運動公園内の指定場所をご利用下さい。  
荷物はスタート・ゴール会場の野球場前の大東屋でお預かりします。  
ゴール後、預け荷物をお受け取り下さい。ただし、貴重品はお持ちください。
- 3 占有使用での一般車交通規制、コース優先誘導はありません。  
交通法規厳守、自動車・歩行者にご注意ください。  
安全通行交通法規、登山マナー違反者は失格といたします。
- 4 ウォーキング、ジョギング指定区間の違反者は失格といたします。  
特にスタート春日総合運動公園周辺の町中エリアから獣よけゲートの登山道口までは道幅も狭く、車両通行、地元の方の歩行通行もありますのでジョギング指定区間を設定しております。  
**三尾山城跡 史跡通過区間ではウォーキング指定があります。**
- 5 エイドステーションは途中、ロング2か所、ショート1か所設置します。  
水と個別包装のお菓子類のみ用意。  
ショートコース上には公衆トイレございません。スタート前に済ませて出走願います。  
ロングコースは第2エイドの追入公民館にお手洗いございます。  
女性優先で男性もご利用下さい。  
スタートから第1エイド地点までは、ご自身で携行食・水（10程度）などをご用意ください。ショート・ロングコースとも途中には、商店、コンビニ、自販売機はありません。
- 6 雨天決行ですので、雨の場合はご自身で防寒衣、雨具、エマージェンシーシート等準備をお願いします。**ポールは環境保全の面から使用禁止です。**
- 7 通過チェックポイントは第1エイド佐仲峠（ショート・ロング共通）と第2エイド追入公民館（ロングのみ）となります。ゼッケン番号をスタッフに見せて通過チェックしてもらって下さい。
- 8 非常時連絡電話（当日のみ 山間部のため繋がらないこともあります）  
080-4356-7800 緊急携帯

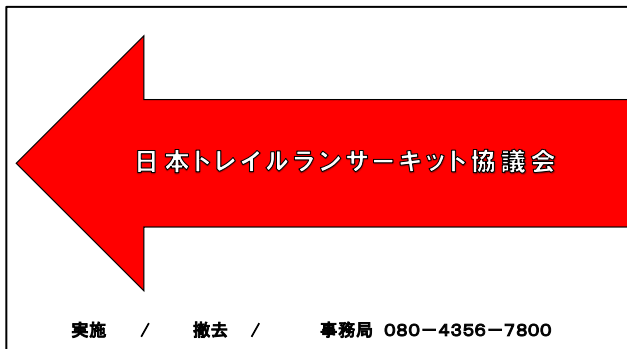
主催者は、傷病や事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負いません。ただし、主催者はスポーツ傷害保険に加入します。大会開催中の事故、傷病等への補償はこの保険の範囲内となります。心疾患等には適用されませんので、自己の責任において十分な健康管理のうえ大会に参加してください。

豪雨その他天候等の条件により、大会スタート前また大会中でも中止することがあります。その際もパンフレット大会規約に基づき参加費用は返金いたしません。

## コース説明

コースの分岐には

「日本トレイルランサーキット協議会」矢印A3パウチ標識を貼ります。  
また、トレイル林間コース内の木々には赤色系誘導テープがありますので  
それを目印に進んで下さい。



- ・ スタート地点（ゴール地点も同様です）は、春日総合運動公園の野球場前がスタート。
- ・ スタート後は、歩道をジョギングにて下三井庄町内、丹波市立大路小学校前を通過して県道69号線のガソリンスタンド前を横断（横断後は歩道無くなりますので右側通行で）して今回、賞品協賛のキャリー焼き菓子店前、丹波茶徳寿園前を通過して、三尾山登山口ゲート（約3km地点 誘導員が開閉します）から登山道に入ります。
- ・ 三尾山の登山道の途中には自衛隊のロッククライミング訓練場を右手に見て頂上を目指します。
- ・ 三尾山の尾根道T字（約4km地点）まで上ると左折です。右折で「東峰」へ行けますが今回は行きません。しばらく尾根沿い進むと右折で「西峰」に回る分岐ありますがそちらへも行きません。直進して「主峰」を目指します。「主峰」の200m区間はウォーキング指定とします。「主峰」頂上の城跡（4.3km付近）から360度パノラマ景色が望めます。

※記念撮影スポットです。

- ・ 三尾山頂から佐仲峠への分岐点＝ロング・ショート分岐点（約4.6km地点）で誘導員に従って、出走コースへ進んで下さい。ロングは直進尾根沿い、ショートは右折で佐仲峠まで急な下りとなります。

### 【ショート】

- ・ 上記、分岐点より急下りにて約500mで第1エイド（佐仲峠 ショート5km地点）で通過チェックを受けて、給水補給後、第1エイド佐仲峠を右折して林道をひたすら3kmほど下ります。高速道路下の側道にぶつかる8km地点交差点を右折し、最後のオンロード登りを頑張って、三尾山登山口ゲートの手前を左折したら復路（行きと同じ道です）となり、春日総合運動公園ゴールまで戻ります。町道は歩道無しは右側通行、歩道ありは歩道を通行して下さい。野球場が見えたら左折でゴールです。



## 【ロング】

- 三尾山頂から佐仲峠分岐点を直進し、尾根沿いを進みます。鏡峠（約 6 k m地点）までところどころ急激な下りがあります。足元に十分注意してゆっくりと下ってください。
- 鏡峠から 500mほど登ると左折ポイント（約 6.5 k m地点）があり誘導標識に沿って左折で。右に行きたくなる地形ですが左折です。
- 鏡峠から佐仲ダムへ下る区間は荒れたガレ場のコースとなっております。倒木や折れ枝等があり、クリアー系アイウェアで目を守るよう装備してください。合わせて下り折り返しが続く区間ではガレ場の岩や石が靴にあたって先を下るランナーさん通行付近に落石が起こる可能性があります。万が一落石となった場合は大声で「ラクーー」と叫んで先を下るランナーへ注意喚起をして下さい。注意喚起があった場合、頭等を守るよう上からの落石にも注意して進んで下さい。
- 下りきって佐仲ダムへ出た地点を左折でダム一周 時計回りします。ダムの下に佐仲オートキャンプ場が広がってます。  
佐仲ダムの流れ込み（約 9 k m地点）でダム周回路を左折して佐仲峠に上る林道に入ります。途中まで荒れた舗装で中腹あたりからトレイル道となり第1エイド佐仲峠（約 11 k m地点）で通過チェック、給水、補給をして下さい。補給後、第1エイド佐仲峠を左折で黒頭峰方面へ進みます。
- 黒頭峰（約 12 k m地点 標高 620m）まで 180mほどキツイ急な登りで標高獲得します。
- 黒頭峰から第2エイド追入公民館（約 16 k m地点）までは下り基調で進みます。黒頭峰の頂上過ぎたあたりから 400mほど急な下り（落葉で滑り易い）となるので要注意です。
- 第2エイド追入公民館へのトレイル出口（約 15 k m地点）の舗装路合流点に獣よけゲート柵があります。単独走行時は通過後ゲート締めて下さい。数名で通過の場合は最後尾ランナーが必ず締めて通過して下さい。
- 第2エイド追入公民館（約 16 k m地点）で通過チェック、給水補給してください。お手洗いは公民館内にあるので綺麗に使用協力願います。女性優先でお願いします。
- **【関門】第2エイド追入公民館は関門チェックあり。14：30までに通過すること。**  
14：30に間に合わないランナーはその時点でリタイヤ。  
エイド車でゴール搬送となります。
- 第2エイド追入公民館を過ぎてすぐに右折で金山登山道へ入ります。  
約 1 k mで 260mほど登り金山頂上の絶景を拝めます。
- 金山から下り、約 18 k m地点の鐘が坂へ向かう登山道と瓶割峠へ向かう交差点を右折し急斜面を 10mほどよじ登ると瓶割峠への尾根道となります。  
誘導標識を十分わかり易いように設置しますが急なよじ登りで進んで下さい。
- 瓶割峠約 19 k m地点までアップダウンありますが、瓶割峠を過ぎると春日の国領地区までひたすら下ります。この下り区間も荒れたガレ場となります。落石等注意して国領町中まで進みます。林道の出口に獣よけゲートがあります。誘導スタッフが開閉する予定ですが、スタッフが外してる時間帯もありますので、その場合、通過後、ゲート締めてから進んで下さい。  
ちょうど国領の町道を高速道路方面に進む途中に今回、立ち寄り温泉割引協賛頂いている国領温泉「助七」があります。ゴール後、汗を流してリフレッシュもいいかもです。
- 国領地区を高速道路まで進むと右折で側道を三尾山登山口ゲートまで進みます。

トレイル区間終了であとはゴールまで舗装路ランで楽勝と思うと大間違いです。  
側道が高速道路の山側を通るため2つのピークがあります。  
あれだけ厳しいトレイルを走って頂いた後で大変申し訳ないですが60m上りと50m上りの2ピークス制覇して春日総合運動公園にゴールしてください。  
三尾山登山口ゲートの手前を左折したら復路（行きと同じ道です）となり、春日総合運動公園ゴールまで戻ります。町道は歩道無しは右側通行、歩道ありは歩道を通行して下さい。野球場が見えたら左折でゴールです。

## ゴール

- ・ゴールでの記録証の順位表記はなし、後日、弊社ホームページに確定順位掲載
- ・ロング・ショート種目別男女別1～3位確定次第の表彰式を行います。  
入賞者の方には春日の地元名店の協賛副賞賞品を頂いております楽しみですね。