

第3回 神戸明石ウルトラウォーキング 2024 参加案内

■開催日 2024年5月4日(土)～5月5日(日)

■受付時間/スタート時間

ゼッケンNO	スタート時間	受付
㊦ 001～050	9:00	7:30～8:40 ※スタート早い方は早めの分散受付をお願い致します。
㊦ 051～100	9:05	
㊦ 101～150	9:10	
㊦ 151～200	9:15	
㊦ 201～250	9:20	
㊦ 251～310	9:25	

■受付・スタート場所

六甲ライナー アイランドセンター駅前 イベント広場

- ・受付時間から受付を開始します。それ以前に来られた場合はお待ちいただくことになります。
- ・更衣室はありません。着替えを済ませてそのままスタート出来る服装でお越し下さい。

【ACCESS】公共交通機関:JR住吉駅 or 阪神魚崎駅より 六甲ライナー アイランドセンター下車

お車:会場周辺のコインパーキングご利用下さい。最大料金設定ありの下記パーキングがお勧め

- ① P.ZONE 神戸ファッションプラザ:入庫後 24 時間最大 550 円 24 時間入出庫可
ゴール会場の神戸ファッションプラザの直結駐車場です。
- ② タイムズ神戸ファッションマート:当日 1 日最大料金 550 円(24:00 まで)
※ファッションマートイベント開催時は最大料金適用なし。(要注意)
※早いゴールの方 24:00～6:00 まで出庫出来ません。(要注意)
- ③ タイムズ向洋西公園:当日 1 日最大料金 500 円(24:00 まで)
(早いゴールの方 24:00～7:00 まで出庫出来ません。要注意)

■ゴール地点

六甲ライナー アイランドセンター駅前 イベント広場

- ・記録計測はゼッケン番号により、ゴール時間を測定しますので、ゼッケンは見やすい場所に付けてください。
- ・TOP予想は12日の深夜 0:30～ 早いゴール想定の方へ 始発の住吉方面は 5:39 発です。
それまでイベント広場で待機です(屋外)

周辺ホテル ベイシェラトンホテルかホテルプラザ神戸で後泊予約されると快適かと思われます。

受付スタート・ゴール
駐車場①～③ 案内図



■受付について

①案内ハガキ(署名)提出

37.5度以上の場合は参加をご辞退いただきます。

②ゼッケン、荷札、プログラム、マップ類、参加賞の受取

・各エイド、ゴールではゼッケンをお見せ下さい。ゼッケンは見える位置につけて下さい。

また、ゴール後、数日間に限り、協賛先では、ゼッケン、プログラム(しおり)提示にて割引特典ありますのでゴール後も捨てないでお持ち下さい。

・受付後はスタートまで密を避けてイベント広場で待機願います。

・グーグルマップ(地図アプリ)と 緊急連絡用 LINE を必ず登録願います。



■荷物預かり

・荷物は1個までお預かりします。

・受付時にお渡しした荷札を外れないようにしっかり付けて荷物預かり場所までお持ちください。

・お預かりした荷物はゴール地点でしかお渡しできません。歩行時に必要なもの(下記必携品、プログラム)は必ず荷物から出してください。

・貴重品は入れないでください。受付から荷物預けの間に雨で濡れることが予想される場合は各自でご対応(ビニール袋に入れる等)をお願いします。

・ゴールのイベント広場 荷物預かりまでご自身で持って行って下さい。

■必携品

①地図、キューシート(距離別分岐点一覧表)

①ヘッドランプ、バックライト

日没一時間前から夜間歩行中は必ず点灯してください。

②携帯電話、充電予備バッテリー

緊急連絡用。コース確認等に使用します。

③携行食、水等飲料

エイドステーションでの補給は出来ますが、ある程度は準備願います。

④防寒具、レインウエア

冬季の大会になり、また気候の急変にも備えてください。

⑤マイカップ

エイドステーションでの紙コップの提供はありません。ホットドリンクをお飲みいただく際もマイカップの利用をお願いします。(耐熱容器を推奨します)

⑥救急セット

歩行中のケガ等に備えてください。

⑦ゴミ袋

感染防止の観点からもゴミはお持ち帰りくださいますようお願いいたします。

※必携品をお持ちでない場合は大会にご参加できない場合があります。

■各感染症防止対策について(再掲事項あり)

・感染拡大防止の観点から、次の対策を実施いたします。

参加者の方には趣旨をご理解頂いた上で、円滑な大会運営にご協力をお願い致します。

- ① 受付時、ご自身で検温等健康チェックを行ってください。チェック結果について問題がなかった確認のため、参加通知にご署名をお願いします。
- ② 発熱並びに体調不良の方は、大会出場をお断りさせていただきます。
- ③ 受付時では更衣室は設置しません。ウォーキング可能なスタイルでお越し下さい。
- ④ エイドではスタッフが調理した軽食は提供いたしません。
原則個別包装のもの(お菓子、おにぎり、サンドイッチ・お弁当等)をご提供いたします。

■注意事項

①ウォーキングコースおよび周辺地域への配慮を忘れずに行動願います。

道路及び歩道は大会の占有使用ではありません。貴方が歩くそのコースは地域の方の生活の場です。

迷惑になるような行動は避けましょう。ゴミは絶対に捨てないでください。

②安全第一！交通法規を厳守！無理な道路横断は禁止です。

車の通るコースを歩く時は前後の通過車両に十分注意し、歩道のある側を歩いてください。

歩道がない道路を歩く場合は、右側を一列で歩いてください。

③集団で歩く時は話し声に注意し、周囲に気を配りましょう。

特に今回のコースは住宅地が多いです。夜間に集団で歩く時は静かに歩くことを徹底願います。

また、エイドやエイド以外の一般のコンビニで休憩する際も周囲の住民の方に迷惑がかからないよう配慮願います。

④走らないでください！

ウォーキング大会は歩くことを前提に警察等 行政機関等に開催許可を頂いております。

歩くことがこの大会のルールですので**絶対に走らないでください。**

⑤トイレはきれいに使いましょう。

コース上のトイレの場所は限られており、どうしても混雑します。

エイド以外の一般コンビニトイレ利用時はお店の方に声をかける、公衆トイレは汚さないよう気をつけてください。

⑥原則は雨天決行です。但し、地震・風水害・降雪・疫病等による中止、コース変更については主催者が判断決定致します。中止、中断の場合の**参加費払い戻しは行いません。**

⑦保険適応は主催者加入の障害保険(死亡・後遺症100万円、通院 1,000 円/日、入院 1,500 円/日)のみです。前記保証内容が不安な方は各自で追加加入お願い致します。

重要事項！ 反射タスキの着用について

「第1エイド 神戸空港西緑地公園」にてスタッフより反射タスキをお渡しいたします。
各所轄警察との夜間安全歩行の取り決めもあり必ず着用するようにお願いします。
反射タスキは貸出しとなりますので、ゴール後回収させていただきます。
後方の車からの安全のために、全員着用を必ずお願いします。

～着用例～



※これらの注意事項を守られない場合は、スタッフが注意または指示をいたしますが、それに従っていただけないと競技中止、失格とさせていただきます。

■リタイア対応について

・リタイアは原則スタッフのいるエイドで申告、最寄り駅より公共機関利用にてゴールまで帰ってきてください。

※コース並走でJR、山陽電車(神戸高速～阪神電車)が走っております。

六甲ライナー連絡はJR住吉と阪神魚崎です。

阪急電車は六甲ライナー連絡ございませんのでご利用時はご注意願います。

・各エイドの運営時間は、お配りするプログラム記載の時間帯となっています。

運営時間を過ぎて到着された場合はスタッフの判断でリタイアとなる場合があります。

・やむを得ずケガ等によりエイド以外の場所でリタイアされる場合は、下記をご参照頂いてスタッフに現在地をお知らせください。(そのためにも緊急連絡用 LINE は必ず登録をお願いします。)

レスキュースタッフがお車でエイドか最寄り駅までお送りします。

ただし、レスキュー車がくるまで相応の時間はお待ちいただく可能性がありますので、予めご了承ください。

お待ちいただく時間の防寒雨天時対策は各自でお願いします。

コースはほぼ公共交通機関並行しております深夜時間以外最寄り駅へ自力行ってリタイア連絡必ず入れて頂ければ結構です。

■ 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。



■ 参考情報(神戸 過去の天候気温)

日付	2023年			2022年			2021年			2020年		
	天候	最低	最高	天候	最低	最高	天候	最低	最高	天候	最低	最高
5/4	☀/☁	16.9	22.7	☀	12.9	21.5	☀/☂	13.4	22.1	☁/☂	17.7	24.5
5/5	☁/☀	17.3	24.0	☀/☁	15.0	24.1	☂	16.1	19.2	☀/☁	19.0	25.7

■都市型 神戸明石ウルトラウォーキング ルートの辿り方

※弊社開催の他のウォーキングイベントと異なり、「神戸明石」といった街中をコースとした大会独特の制約があり、誘導標識をすべての分岐点に取り付けることが出来ません。(民家や交通標識等は貼り付け禁止とされてます)

そのため誘導標識が十分に設置されていない状況でミスコースせず各自が歩いて頂く必要があります。

参加者の方は、下記の3種コース確認ツールを駆使してミスコースすることなく通行して下さい。

コースは基本的に明石まで行って帰ってくるルートの為、同一道を往復する区間が沢山あります。

ウォーカーさん同好すれ違ふことが多いので、その時は、心の中で声を掛け、励まし合って安全にすれ違つて下さい。

- ① コースMAP(A3)2枚。A4横地図が4面表示 受付時配布
コースの全体像と間違い易い分岐点を拡大詳細図で確認可能



- ② スマホアプリのMAP利用 下記のQRコード(再掲)読み取って各自インストール願います。
「GoogleMAP」webアプリの地図データと**現在通行地点を把握**してコース外れていないか確認して進みます。
利点は見たい現在地点の拡大、縮小表示が簡単に出来ます。



- ③ コース分岐一覧表の利用(キューシート) ※HPよりダウンロードして各自印刷して下さい

■ 第3回 神戸明石ウルトラウォーキング2024/5/4~5

六アイーボーアイーメリケンーモザイクー兵庫津ー須磨ー舞子ー明石折り返し
※神戸~明石は北(山)、南(海)となります。夜間もうっすら山見えると思います

NO	MAP詳細	間	累積	分岐・交差点名	交通標識	進路	道路	備考	先頭	最後尾	時速H	時速L	休憩L	休憩R	最寄駅
0			0.0	スタート イベント広場		六甲ライナー高架下南進	リバーウォーク	START. 六甲アイランドセンター駅前イベント広場 【9:00~50名単位ウェアスタート】	9:00	9:25	7.3	4	0	0	アイランドセンター
1		3.1	0.1	イベント広場南押印横断歩道	信号	直進	歩道	押しボタン信号遵守にて横断(誘導1名)	9:00	9:25	7.3	4			↑
2		3.5	0.5	マリナーパーク駅		歩道橋上る	歩道橋	歩道橋にて六甲アイランド南側臨港道路を横断	9:04	9:32	7.3	4			マリナー
3		3.5	1.0	マリナーパーク		右折	歩道	マリナーパーク西トイレを右折	9:08	9:40	7.3	4			↑
4		3.3	1.3	野鳥園		右折	歩道	野鳥園前を右折しシティルビ遊歩道を北上	9:10	9:44	7.3	4			↑
5		1.2	2.5	ハワイ公園		直進	歩道	遊歩道右側にソテツに囲われたハワイ公園100mほど北上	9:20	10:02	7.3	4			アイランドセンター
6		3.7	3.2	小磯美術館手前		直進	歩道	遊歩道直進で小磯美術館北を通過	9:26	10:13	7.3	4			アイランド北口
7		3.3	3.5	小磯美術館東側交差点		左折	歩道橋	小磯美術館北の交差点を左折歩道橋にて六甲アイランド北側臨港道路を横断し、歩道橋T字を右折すく左折にて六甲大橋東側歩道を北進	9:28	10:17	7.3	4			↑
8		1.3	4.8	六甲大橋北		右折横断	歩道	六甲大橋を渡り終えて横断歩道を右折し歩道を北上(誘導1名)	9:39	10:37	7.3	4			南魚崎
9		2.2	5.0	ハーバーハイウェイ高架下		左折	歩道	歩道を左折にてハーバーハイウェイ高架下北側歩道を西進	9:41	10:40	7.3	4			↑
10		2.6	5.6	神鋼灘浜グラウンド東交差点		右折	歩道	歩道を右折して御影大橋渉る	9:46	10:49	7.3	4			↑
11		3.1	5.7	第2工区入口	信号	左折	歩道	第2工区入口交差点の横断し灘浜住吉川線南側歩道を西進	9:46	10:50	7	4			↑
12		3.4	6.1	御影本町3	信号	右折左折	歩道	弓場線T字を右折横断して灘浜住吉川線北側歩道を西進	9:50	10:56	7	4			阪神御影
13		3.8	6.9	御影塚町3	信号	直進	歩道	御影塚町3のファミマ前を直進横断しバチンコ屋前を直く左折横断(誘導1名)	9:57	11:08	7	4			阪神新在家
14		3.2	7.1	高羽大橋南詰		右折左折右折	歩道橋	高羽大橋南詰の歩道橋を南側へ渡り神戸製鋼前灘浜住吉川線南側歩道を西進	9:58	11:11	7.3	4			↑
15		1.3	8.4	都賀川 灘浜住吉川線	信号	直進	歩道	都賀川交差点を直進	10:09	11:31	7	4			阪神大石
16		2.6	9.0	ENEOS分岐		直進	歩道	ENEOSとカレーこいち間斜め左折分岐があるがトラック注意にて直進	10:15	11:40	7	4			↑
17		2.2	9.2	摩耶ランプ南	信号	直進	歩道	対角線にファミマのある摩耶ランプ南交差点を灘浜臨港線を直進	10:16	11:43	7	4			阪神西灘
18		3.1	9.3	摩耶海岸通シーサイド分岐		左折	歩道	灘浜臨港線南側歩道を左折スロープ下り摩耶海岸シーサイド遊歩道へ進なりへ西進	10:17	11:44	7.3	4			↑
19		1.0	10.3	兵庫県立美術館前		直進	歩道	サンシスター像前通過	10:25	11:59	7.3	4			阪神岩屋
20		3.4	10.7	HATなぎさ公園		歩道	歩道	約10km地点 HATなぎさ公園(公衆トイレ)前を西進	10:29	12:05	7.3	4			阪神春日野道
21	MAP.1	1.2	11.9	臨浜線新港線T字交差点	信号	直進横断後右折	歩道	灘浜臨港線と新港線のT字交差点を直進横断し、右折	10:39	12:23	7	4			阪神神戸三宮
22	MAP.1	3.1	12.0	磯上通り1丁目の手前		左折	歩道 自転車道	磯上通り1丁目交差点の50mほど手前のバイク止めのある歩道自転車道を左折にてみなの森公園へ西進	10:40	12:25	7	4			↑
23		3.6	12.6	みなの森公園への木段		左折	歩道	ゴルフ練習場、駐車場の先を右折左折で木段をあげてみなの森公園のトラックを半周してトイレの先を左折にてボーアイ方面へ	10:45	12:34	7.3	4			↑
24		3.4	13.0	神戸大橋入口		直進	歩道橋	みなの森公園から左折で出て歩道橋のスロープ直進で上り神戸大橋をボーアイ方面へ南進	10:48	12:40	7.3	4			ポートターナル
25		1.3	14.3	中公園北		左斜め上	歩道橋	神戸大橋を渡り終えて一旦下った後、左斜めに中公園北の歩道橋を渡る	10:59	12:59	7.3	4			中公園
26		1.5	15.8	市民広場		直進	歩道	ポート大通り沿いの西側1段上歩道を南進市民広場も通過	11:11	13:22	7.3	4			市民広場
27		3.2	16.0	南公園噴水前		右折	歩道	南公園の噴水を右折15mほどで左折し中央市民病院への遊歩道を南進	11:13	13:25	7.3	4			↑

ルート分岐点の進行方向(直進、右折、左折、高架ぐる、歩道橋上る...)を距離ごとに確認出来ます。

A3 地図の詳細図の「Q_番号」とキューシートの MAP 詳細列リンクしてありますので合わせてご確認下さい。