



第5回滋賀湖南市十二坊トレイルラン&ウォーク

大会マニュアル

湖南市十二坊トレイルラン実行委員会

※シャトルバス運行時刻は7ページに記載されています。

I. 大会概要

1. 大会開催要綱

大会名	第5回滋賀湖南市十二坊トレイルラン&ウォーク
開催日	2025年4月20日（日）
競技種目	トレイルラン（計測） ・ 距離 約 22 km ・ 制限時間 5 時間 ・ 定員 300 名 健脚向けウォーク（計測） ・ 距離 約 8km ・ 制限時間 5 時間 ・ 定員 200 名 キッズトレイルラン（計測） ・ 距離 約 2km ・ 制限時間 2 時間 ・ 定員 100 名
開催場所	湖南市岩根山一帯 ・ スタート 十二坊温泉ゆらら（湖南市岩根） ・ フィニッシュ 十二坊温泉ゆらら（湖南市岩根）
主 催	湖南市十二坊トレイルラン実行委員会 【構成：（一社）湖南市観光協会、湖南ロータリークラブ、湖南市スポーツ協会、湖南市】
後 援	滋賀県/（公社）びわこビズターズビューロー/湖南市
協 力	岩根学区まちづくり協議会/下田学区まちづくり協議会/ 水戸学区まちづくり協議会/山ぐりの会/正福寺生産森林組合

大会理念	「地域愛を育もう」をテーマとし湖南省のみどり豊かな自然と歴史遺産あふれる十二坊（岩根山）を舞台にトレイルランニングというアウトドアスポーツをとおして、自然と触れ合い、歴史を実感できる湖南省をPRすることにより交流人口の拡大を図り、よって地域活性化に貢献することを目指します。
参加資格	トレイルラン ・大会当日に15歳以上の男女。 ・未成年者は、保護者の同意が得られること。 健脚向けトレイルウォーキング ・大会当日に小学校4年生以上の男女。 ・未成年者は保護者の同意が得られ、保護者が同伴すること。 キッズトレイルラン ・大会当日に小学4年生～中学3年生の男女。 ・保護者の同意が得られること。
参加条件	トレイルラン 1. レースの距離と山道を走り続けるということを認識し、必要な訓練を行っていること 2. この種のレースで起こりうる問題に対して、自ら対処できる能力を有していること。 3. 山道で予測されるトラブルや天候の悪化、また肉体的、精神的な問題に対して自ら対処できること。 4. 1から3の問題については、自らが克服することであり、実行委員会が責任を負うものでないと十分認識していること。 5. 大会出場中の選手の映像、写真、記事、記録などのテレビ、新聞、雑誌、インターネットなどへの掲載権は主催者に属するものとする。 健脚向けトレイルウォーキング 1. 自然の中でのハイキングであることを十分認識し、安全にかかわる問題に直面した場合、自らが対応できること。 2. 日頃よりハイキングをし、健脚であること。 キッズトレイルラン 1. レースの距離と山道を走り続けるということを認識し、必要な訓練を行っていること。 2. 自然の中でのレースであることを十分認識し、安全にかかわる問題に直面した場合、自らが対応できること。 3. 大会出場中の選手の映像、写真、記事、記録などのテレビ、新聞、雑誌、インターネットなどへの掲載権は主催者に属するものとする。

2. 大会要項

1. 開催日 2025年4月20日(日)
2. 開催地 滋賀県湖南市岩根
3. 主催 湖南市十二坊トレイルラン実行委員会
4. 種目・参加資格
22km ラン 男女 15歳以上
8km ウォーク 男女 小学4年生以上
2km ラン 男女 小学4年生～中学3年生まで
5. 参加資格 本競技の特性を理解し、自己責任で完走(完歩)できる方で、自然環境への配慮ができる方。(18歳未満の者は保護者の同意書必要)
※車いす・松葉杖不可 ※ストック・ポール・杖等の使用不可
6. 参加料 ラン1人 10,000円(税込み)
ウォーク1人 3,500円(税込み)
キッズラン1人 1,500円(税込み)
※いずれも大人・子ども同額
7. 受付時間 7:30～ (ゼッケン受け渡し・参加誓約書の提出)
8. 受付場所 十二坊温泉ゆらら(滋賀県湖南市岩根 678-28)
9. 更衣室 女性用のみ設置
10. 貴重品 荷物置場は設置するが、貴重品は預からない
11. 開会式 開催する
12. 来賓 招待する
13. 招待選手 竹内 雅昭、岩崎 勉、望月 将悟、竹村 直太 ※敬称略
14. スタート時間
ラン 10:00 から1分間隔のウェーブ方式
ウォーク 10:15 から一斉スタート
キッズラン 10:30 から一斉スタート
15. スタート場所 十二坊温泉ゆらら
16. フィニッシュ場所 十二坊温泉ゆらら
17. 記念品 オリジナルソフトフィットウォーキングポーチ(ラン・ウォークのみ)
お菓子詰合せ(キッズランのみ)
18. サービス 十二坊温泉ゆらら無料ご入浴券(ラン・ウォークのみ)
19. 表彰式 開催する(ランのみ 男女各1位～3位、男女各当日賞、50歳代男女各1位、60歳以上男女各1位、ラッキー賞40名)
20. 閉会式 開催しない
21. 定員 ラン 300名、ウォーク 200名、キッズラン 100名
22. 参加案内 郵送【ゼッケン引換券 他】
23. 記録証 あり

※記念品・十二坊温泉ゆらら無料ご入浴券は当日受付時にお渡しします。

3. 通行規制

大会当日の通行規制は以下の通りとする

市道十二坊線

甲西大橋北詰～善水寺入り口付近まで 9:30～16:00 まで通行止め

市道岩根線

岩根小学校～旧 JA 岩根支所付近まで 10:00～12:00 まで通行止め

Ⅱ. 競技規則（全競技共通）

基本ルール

- 1) レースに参加するにあたり、すべての責任は参加者自身にあります。体調管理、コース確認、装備品のチェック等、事前に必ずご自身の責任で行ってください。レース中の事故については、応急処置を行います、それ以外の責任は負いかねます。
- 2) 一般のハイカーも歩く登山道を使ってレースが行われます。競技中といえどもハイカーを優先し、道をゆずり合う、すれ違うときに事故のないように速度を落とすなどの配慮をお願いします。
- 3) 自然環境での特性上、イノシシやスズメバチ等の人間に危害を加える動物に遭遇する可能性があります。山への感謝の気持ちをもって、山の動物たちを驚かすなど、植物あるいは動物の生態系を過度に破損・妨害するような行為はしないでください。
- 4) レースの実行に影響するような悪天候や周辺環境の都合によって、競技中であっても、主催者側の判断で中止やコースの変更をすることがあります。その場合、スタッフの指示に従い迅速に行動をお願いします。
- 5) 助けを求めている人、要救助者を発見した場合、レースを中断し必ず救助活動を行い近くのスタッフに連絡してください。
- 6) 自然保護および安全管理のため、ストック・ポール・杖等の使用は禁止します。
- 7) トレイルウォークはハイキングを楽しむ競技のため、走ることは禁止します。

違反・失格について

- 1) コースから大幅な離脱（ショートカット）、他の選手への妨害、スタッフ・ボランティアスタッフに対する暴言、環境破壊などに対して、スタッフが違反と判断し注意・警告を行い、改善されない場合は失格とします。
- 2) 上記に加え、以下の選手は失格とします。
 - ・ 競技規則に違反し、スタッフの指示に従わなかった選手
 - ・ 参加資格を偽って参加した選手
 - ・ ゼッケンを着用しなかった選手
 - ・ レース中にゴミを投棄した選手
 - ・ 不正行為があった選手
- 3) 違反内容によりフィニッシュタイムにペナルティタイムを加算する場合があります。
- 4) 判定に不服のある場合は抗議申し立てを行うことができます。記録に関する抗議は速報リザルト掲示後 30 分以内、その他については大会終了後 1 時間以内に大会本部（または事務局）まで口頭、または書面にてご連絡ください。

申込規約について

- 1) 自己都合による申し込み後の登録内容の変更、キャンセルはできません。また、過剰入金・重複入金の返金もできません。
- 2) 当日不参加による参加費の返金はできません。また、自己都合による種目変更やキャンセルはできません。
- 3) 年齢・性別の虚偽申告・申込本人以外の出場（不正出走）は認めません。発覚した場合は出場が取り消されます。
- 4) 地震・風水害・降雪・事件・事故等による中止の場合参加費の返金はいたしません。

その他

- 1) 参加者が自分自身・あるいは第三者に与えた損害・損失等について主催者は一切その責任を負いません。
- 2) レース中の事故について、傷害保険による保険給付限度額以上の補償には応じません。保険給付限度額以上の補償が必要な場合は各自で加入してください。
- 3) 当日は必ず健康保険証またはその写しを持参してください。
- 4) 大会中に緊急車両の通行が必要となった場合は、緊急車両の通行を妨げないよう競技を一時中断してください。
- 5) 大会中は、安全管理のため選手及び大会関係者以外がトレイルのコースを走ることを禁止します。
- 6) 大会出場中の映像・写真・記事・記録等の、テレビ、新聞、雑誌、インターネット等への掲載権は主催者に属します。
- 7) エイドステーションに紙コップはありません。必ずマイカップをご持参ください。
- 8) 本大会は最小限の人数で運営しますので、参加者の皆様も円滑に運営進行できるようご協力をお願いします。



開催日

2025 年 4 月 20 日 (日) 雨天決行

会 場

十二坊温泉ゆららを起点とする岩根山一帯
(湖南省岩根 678-28)

大会スケジュール

- 7:15 シャトルバス運行開始
- 7:30~9:10** 受付(参加誓約書提出/ゼッケン引換)
- 9:00 開会式
- 9:20 競技説明
- 9:35 リズム体操
- 9:40 湖國十二坊太鼓保存会 演奏
- 10:00 ラン競技スタート
(約 100 名単位、1分毎のウェーブスタート)
- 10:15 ウォークスタート(一斉)
- 10:30 キッズランスタート(一斉)
- 15:30 競技終了(制限時間 5 時間)

選手受付

参加確認証を忘れずに持参してください。
「参加誓約書」(A4 片面 1 枚もの)をプリントアウトし、必ず提出してください。

記録計測

※計測チップは、ゼッケンに付いていますので、ゼッケン受け取り後、必ずご確認ください。
※計測チップを曲げたり、ゼッケンに穴を開けたりしないでください
※計測チップは回収しません。ただし、完走できないとスタッフが判断した選手の計測チップは、無効処理をさせていただきます。

コース

本大会のコースは占有利用ではありません。大会開催中も一般歩行者がコース上を通行する場合があります。譲り合いの精神を持ち、安全には十分注意してコースに参加してください。

手荷物・貴重品

- ・各自の荷物は自己管理をお願いします。荷物置場は十二坊温泉ゆららの多目的室(P. 手荷物置場)をご利用ください。
- ・貴重品はお預かりしません。各自で管理をしてください。

トイレ

ファミリーキャンプ場の常設トイレ及び会場内仮設トイレが利用できます。

更衣室

女性のみご用意しております。



スタートについて

22km ランはゼッケンの色で、1 分毎にウェーブスタートを計 3 回行います。ご自身のグループでスタートできない場合は、異なるグループの最後尾に合流してください。尚、記録は計測マット通過後の自動計測となりますので、スタート時間の遅れによるタイム・順位の不利はありません。8km ウォーク及び 2km キッズランは一齐にスタートします。

●ランのスタート

スタート時間	ゼッケンの色	スタート時間	ゼッケンの色
10:00	黄	10:01	ピンク
10:02	水色		

●ウォークのスタート

10 時 15 分一齐スタート

●キッズランのスタート

10 時 30 分一齐スタート

記録速報・完走(歩)証

- ・本大会の記録速報、完走(歩)証は、競技終了後、パソコン、スマホからダウンロードできるようになります。
- ・大会当日は、完走(歩)証は発行いたしません。
- ・ウェーブスタート方式でスタート時間が固定ではありませんので、ネットタイムをご確認ください。
- ・記録速報は確定値ではありません。

エイド・制限時間

コース上に 3 か所のエイドを設置します。熱中症・脱水症予防のために、スタート前・レース中は必ず給水を行ってください。各エイドの通過制限時間を設けています。制限時間内にエイドを通過できなかった選手は、コースアウトとなりますのでスタッフの指示にしたがってください。

スタートからの距離	エイド箇所	制限時刻
8km	十二坊山頂	12:20
15km	正福寺	13:40
22km	十二坊温泉ゆらら	15:10

※大会運営に支障をきたす場合がございますので、食事を伴う休憩は禁止します。

過去の気象情報(彦根気象台)

	2024.4.20	2023.4.20	2022.4.20
天候	曇時々晴	晴時々曇	晴
平均気温	15.8℃	18.6℃	14.9℃
最高気温	21.6℃	25.3℃	23.3℃
最低気温	9.0℃	14.3℃	7.3℃

記念品

受付時にゼッケン等と一緒に受取りください。

- 22km ラン及び 8km ウォーク
大会オリジナルソフトフィットウォーキングポーチ
※当日来場し出走されないエントリー者の方も同様に受付でお受取りください。
※ポーチの色は、3 色のうちランダムでのお渡しとなります。

- 2km キッズラン
お菓子の詰め合わせ

参加者サービス

- 十二坊温泉ゆらら無料ご入浴券
(受付時にお受取りください)
※22km ラン・8km ウォークのみ

入浴サービス

- 十二坊温泉ゆららの大会当日の営業時間は 12:00～16:00 までです。(最終受付は、15:30)
- 参加者サービスとしてお渡しする十二坊温泉ゆらら無料ご入浴券の有効期間は 2025 年 5 月 31 日までです。
※大会当日は選手専用のため、一般の方のご入浴はできません

救護体制

- 大会開催中のケガや病気等に際し、医師が待機した救護室を設けています。
- 救護室での対応は応急処置のみとなります。

会場へのアクセス

大会当日は、交通規制により会場まで車の乗り入れはできません。必ず、指定駐車場よりシャトルバスをご利用ください。また、公共交通機関をご利用の方は、JR 甲西駅南口よりシャトルバスをご利用ください。

駐車場

必ず指定駐車場をご利用ください。
※詳細は 7 ページのアクセスをご参照ください。
※駐車場は、7:00～17:00 の間にご利用ください。
※通行規制のため大会会場へは車の乗り入れはできません。必ず、シャトルバスをご利用ください。

- 公共交通機関ご利用の方
JR 草津線甲西駅南口よりシャトルバスをご利用ください。

- お車をご利用の方
【湖南市役所東庁舎】
名古屋方面より新名神甲賀土山 IC より約 30 分
大阪方面より名神栗東湖南 IC より約 10 分
【湖南市立日枝中学校】
名古屋方面より新名神甲賀土山 IC より約 30 分
大阪方面より名神竜王 IC より約 15 分

シャトルバス(無料)

大会会場へは、通行規制により車の乗り入れはできません。以下のダイヤでシャトルバスを運行しますので、ご利用ください。ただし、ラン・ウォーク・キッズランのスタート時間および 12:00~13:00 は運休となります。

【午前】甲西駅→市役所→ゆらら

甲西駅	市役所	ゆらら
7:35	7:40	7:50
7:55	8:00	8:10
8:15	8:20	8:30
8:35	8:40	8:50
8:55	9:00	9:10
9:15	9:20	9:30
10:45	10:50	11:00
11:15	11:20	11:30
11:45	11:50	12:00

【午後】ゆらら→市役所→甲西駅

ゆらら	市役所	甲西駅
13:10	13:20	13:25
13:25	13:35	13:40
13:40	13:50	13:55
13:55	14:05	14:10
14:10	14:20	14:25
14:25	14:35	14:40
14:40	14:50	14:55
14:55	15:05	15:10
15:10	15:20	15:25
15:25	15:35	15:40
15:40	15:50	15:55
15:55	16:05	16:10
16:10	16:20	16:25
16:25	16:35	16:40

【午前】日枝中→ゆらら

日枝中	ゆらら
7:20	7:30
7:35	7:45
7:50	8:00
8:05	8:15
8:20	8:30
8:35	8:45
8:50	9:00
9:05	9:15
9:20	9:30
9:35	9:45
10:45	10:55
11:00	11:10
11:15	11:25
11:30	11:40
11:45	11:55

【午後】ゆらら→日枝中

ゆらら	日枝中
13:00	13:10
13:15	13:25
13:30	13:40
13:45	13:55
14:00	14:10
14:15	14:25
14:30	14:40
14:45	14:55
15:00	15:10
15:15	15:25
15:30	15:40
15:45	15:55
16:00	16:10
16:15	16:25

※上記発着時刻は目安となります。道路状況等により、バスに遅れが生じる場合がありますので、時間には余裕を持って行動をしてください。

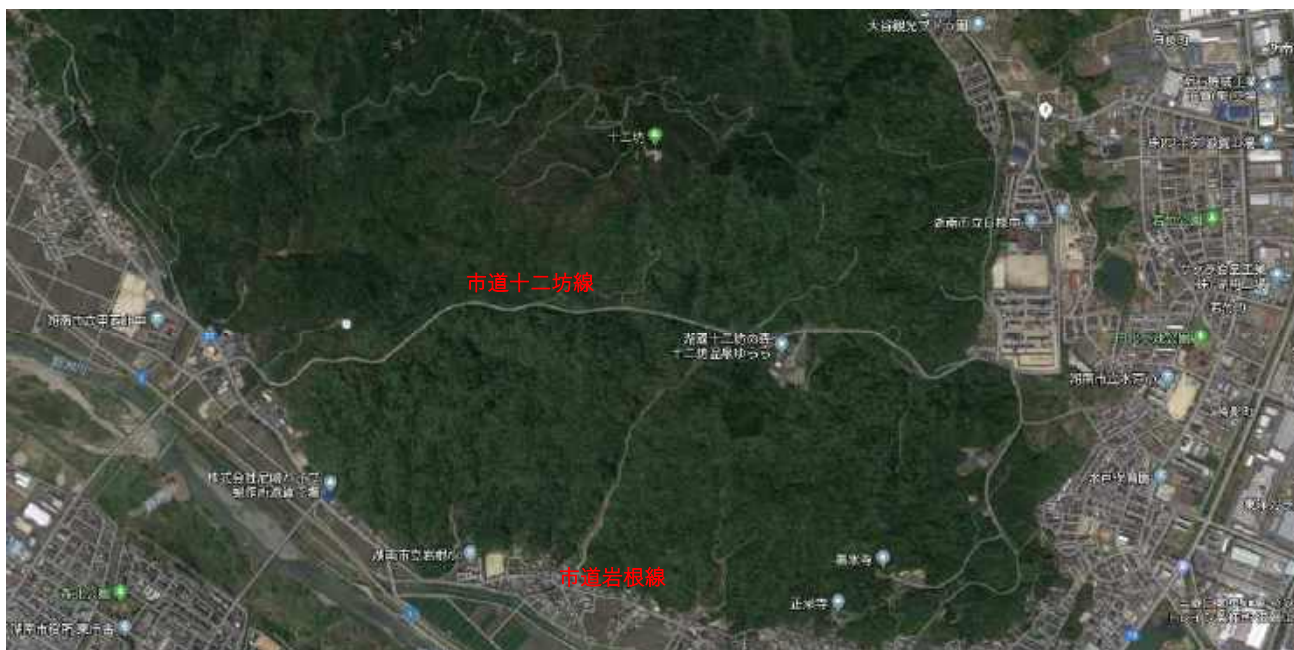
その他

- 大会開催中のケガ等に関しては主催者加入の傷害保険の範囲内のみの保障となります。(応急処置は主催者で行います)
- 走行中に気分が悪くなるなどの異変を感じた場合、無理をせずスタッフにお声掛けください。
- 参加者はエントリー時の参加規約に則り、大会開催中の事故、紛失、疾病に関し、主催者の責任を免除し、損害賠償等の請求を行わないものとします。また、参加者の家族・親族、保護者(参加者が 18 歳未満の場合)が本大会への参加と参加規約について承諾しているものとします。

問合せ
 湖南市十二坊トレイルラン実行委員会
 (事務局)一般社団法人湖南市観光協会
 〒520-3252
 滋賀県湖南市岩根 4580
 TEL:0748-71-2157
 FAX:0748-72-9622
 E-MAIL:trailrun-info@burari-konan.jp

ア ク セ ス

●十二坊温泉ゆらら：滋賀県湖南市岩根 678-28 ☎：0748-72-8211



車でお越しの方

大阪方面から

【湖南省役所東庁舎】

栗東湖南 IC ⇒ 6.5km/10 分 (国道 1 号) ⇒

【湖南省立日枝中学校】

竜王 IC ⇒ 7.7km/15分 (国道477号) ⇒

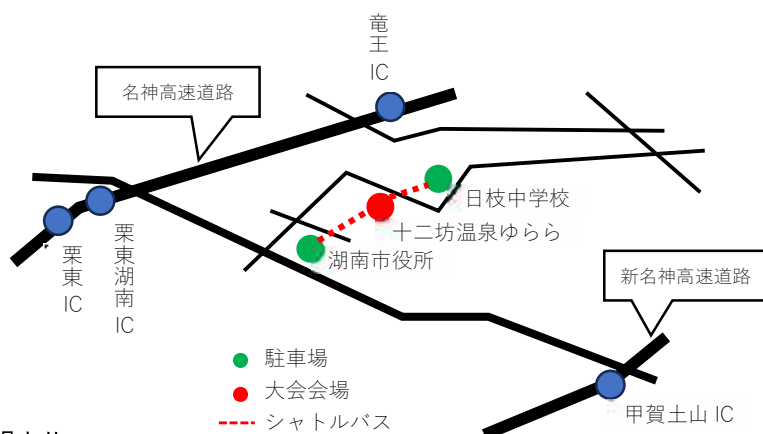
名古屋方面から

【湖南省役所東庁舎】

甲賀土山 IC ⇒ 20.6km/30 分 (国道 1 号) ⇒

【湖南省立日枝中学校】

甲賀土山 IC ⇒ 19.7km/30 分 (国道 1 号) ⇒



※十二坊温泉ゆららへは直接車で入れません。必ず臨時駐車場よりシャトルバスをご利用ください。

公共交通機関でお越しの方

大阪方面から

JR 大阪駅⇒（新快速 50 分）⇒JR 草津駅⇒（普通 15 分）⇒JR 甲西駅南口⇒シャトルバス

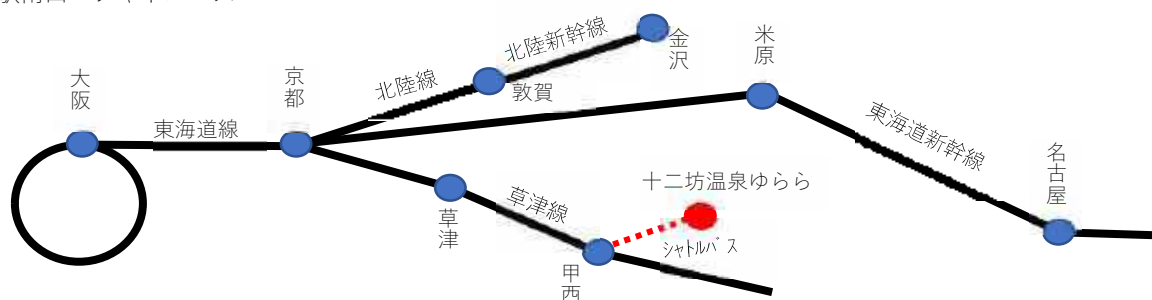
名古屋方面から

JR 名古屋駅⇒（新幹線 45 分）⇒JR 京都駅⇒（新快速 20 分⇒JR 草津駅⇒（普通 15 分）⇒JR 甲西駅南口⇒シャトルバス

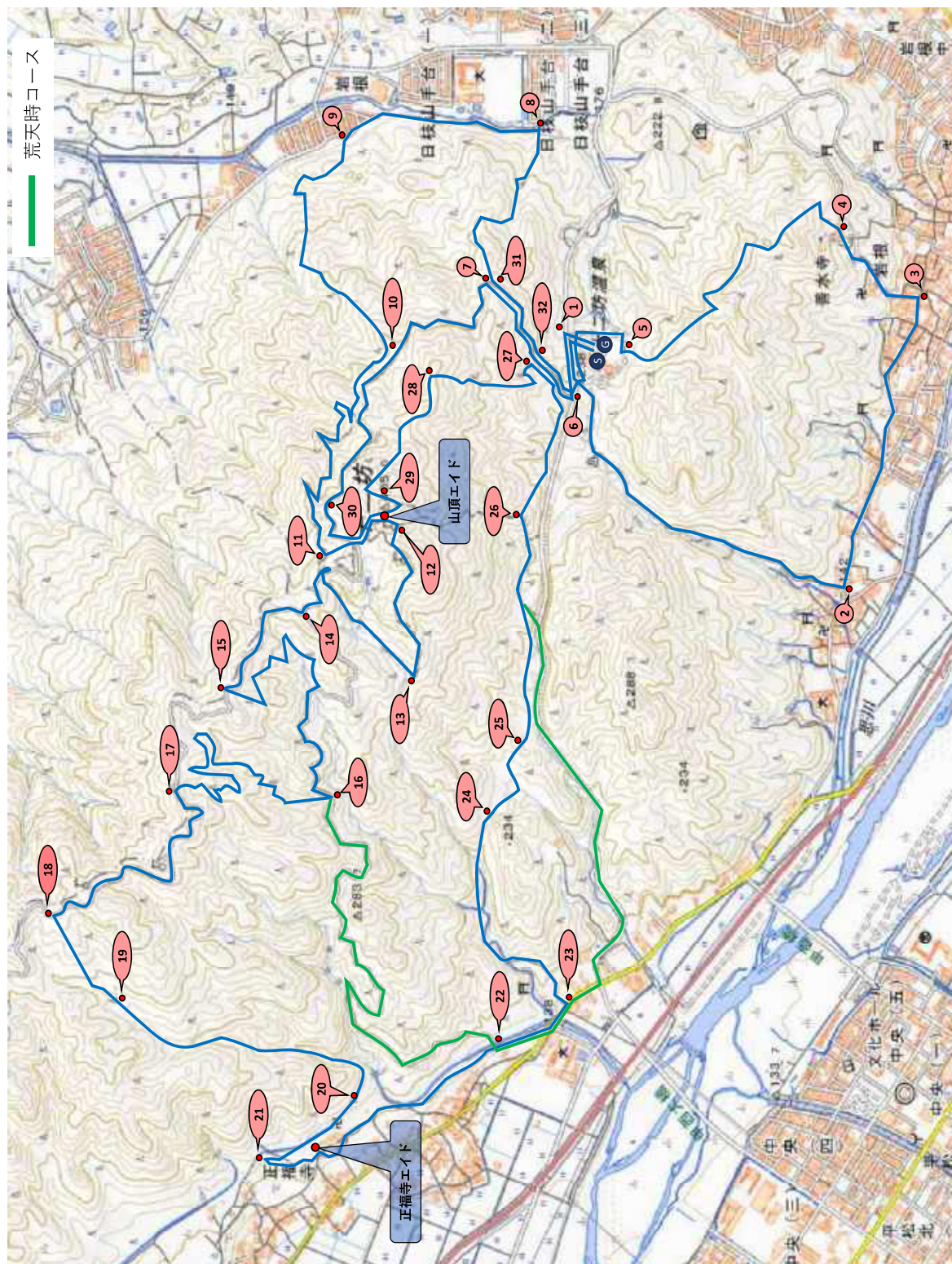
金沢方面から

JR 金沢駅⇒（新幹線 42 分）⇒敦賀⇒（特急 56 分）⇒JR 京都駅⇒（新快速 20 分）⇒JR 草津駅⇒（普通 15 分）

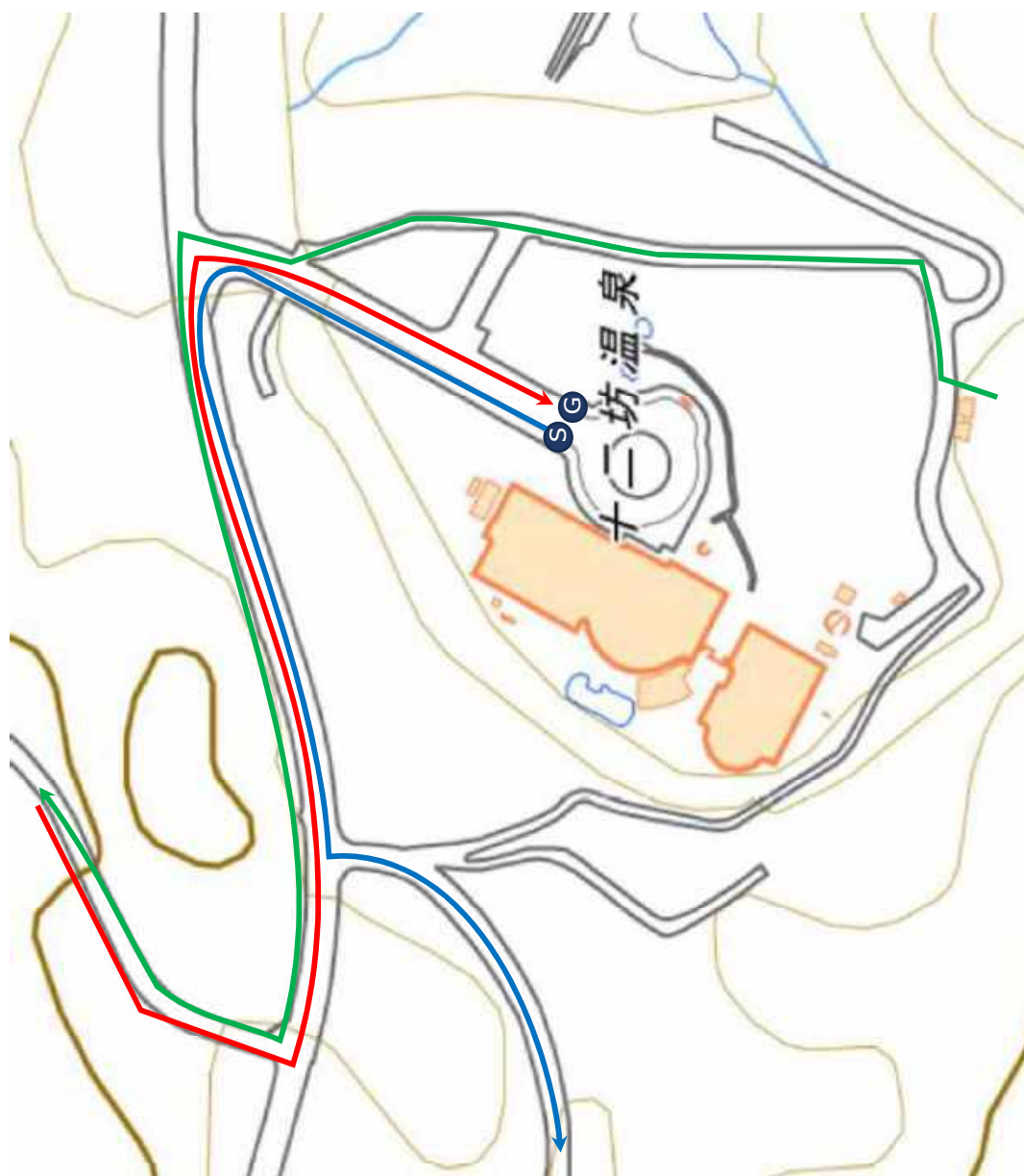
⇒JR 甲西駅南口⇒シャトルバス



第5回滋賀湖南市十二坊トレイルラン&ウォーク ランコース

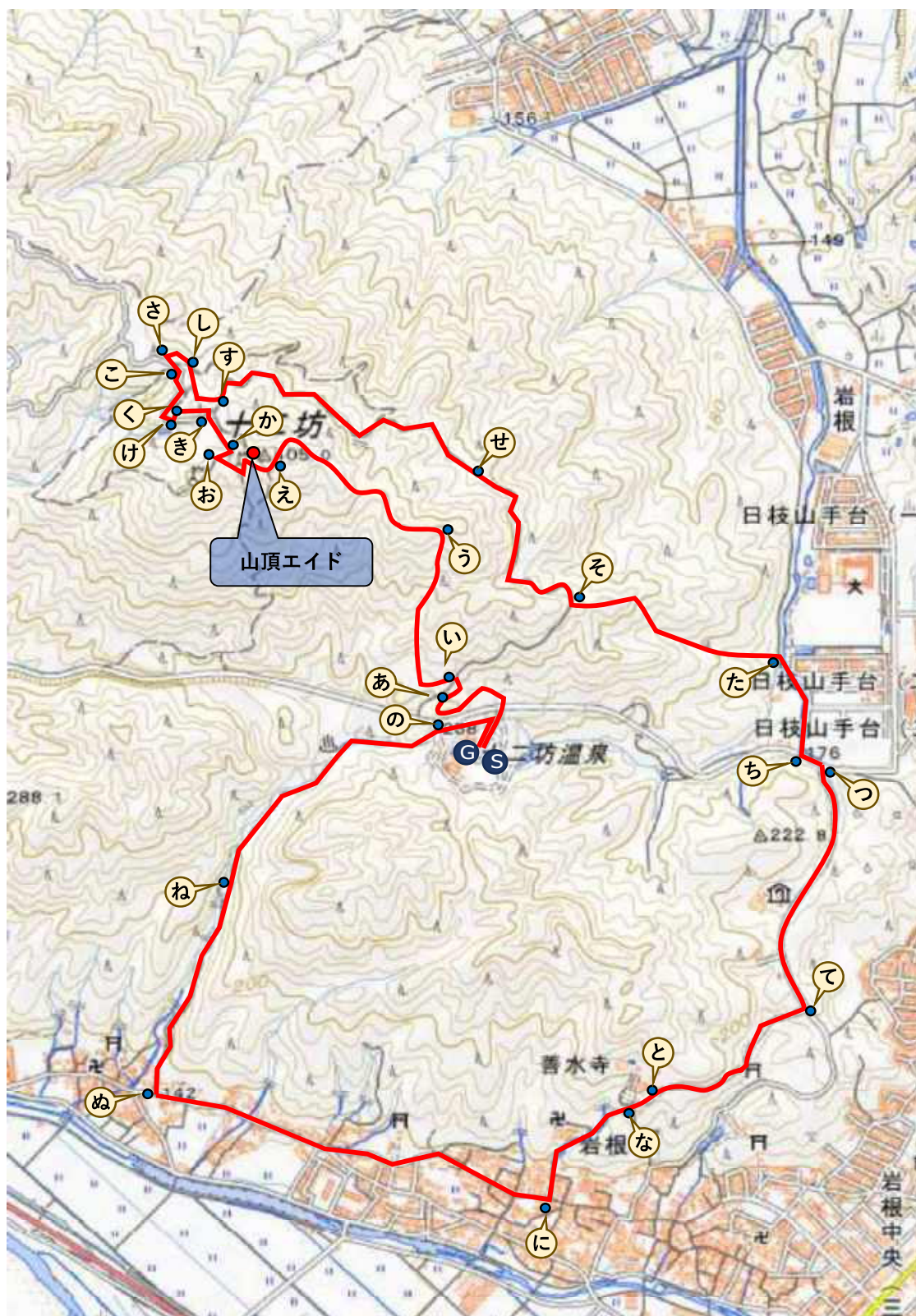


第5回滋賀湖南市十二坊トレイルラン&ウォーク ランコース（ゆらら周辺拡大図）

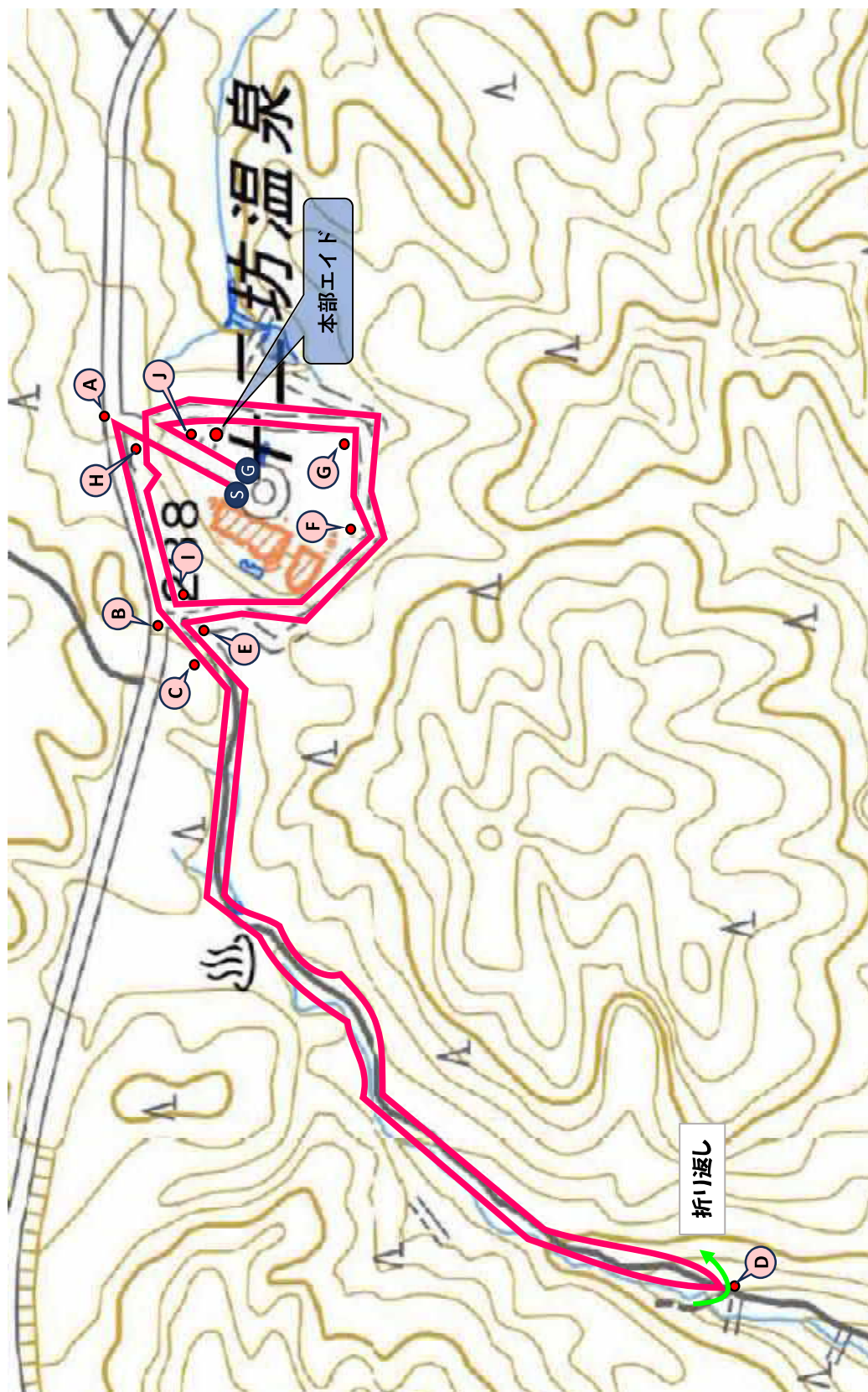


- スタート～磨崖仏
- キャンプ場～山頂
- 山頂～ゴール

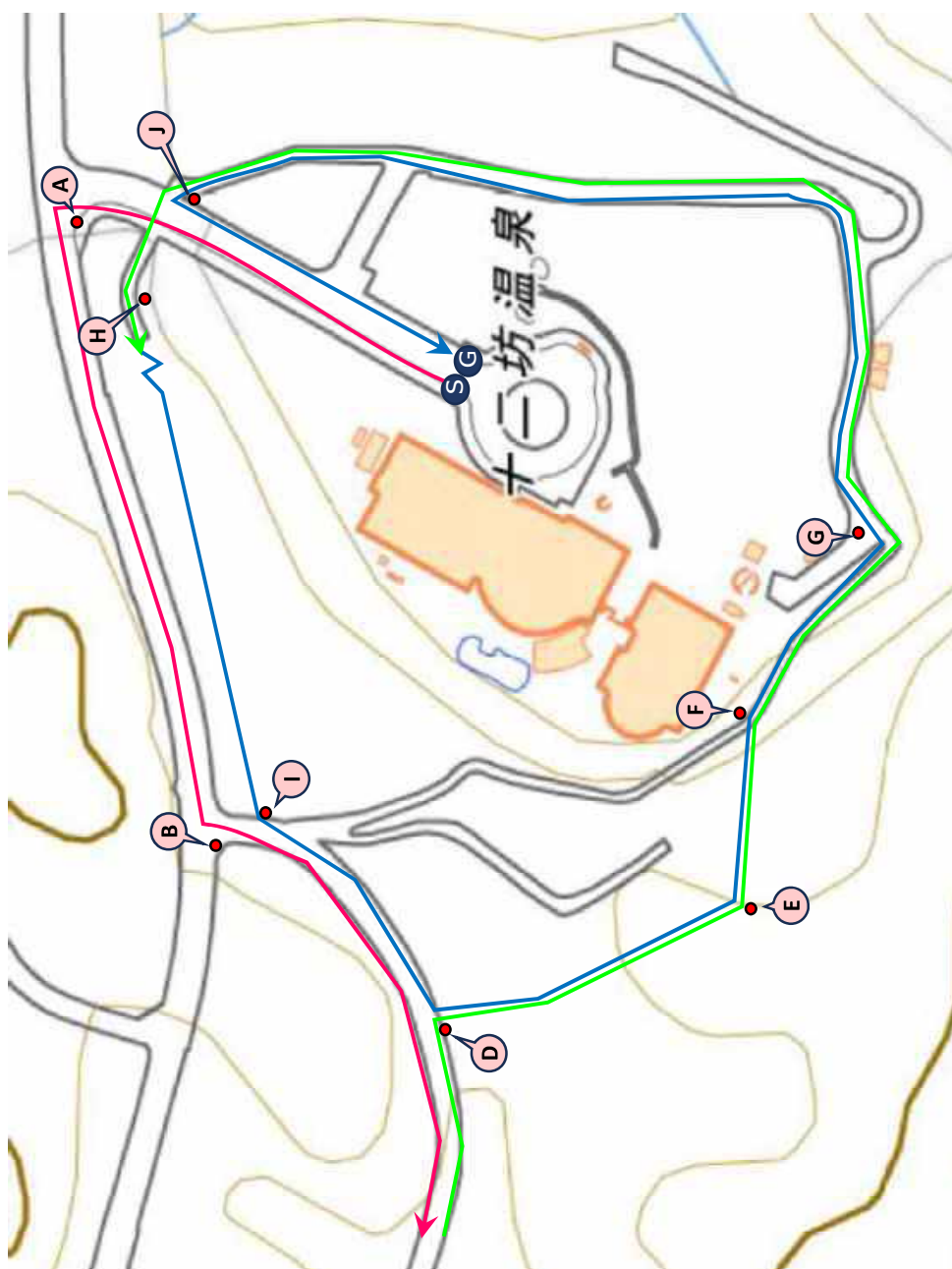
第5回滋賀湖南市十二坊トレイルラン&ウォーク ウォークコース



第5回滋賀湖南市十二坊トレイルラン&ウォーク 約2kmキッズコース



第5回滋賀湖南市十二坊トレイルラン&ウォーク キッズコース (ゆらら周辺拡大図)



- スタート～磨崖仏
- 磨崖仏～ゆらら
- ゆらら～ゴール

[illegible]



恐竜が作ったパロディ動画



十二坊トレイル PR 動画



望月選手・岩崎選手に聞いてみた！ vol1



ぜひ見てね♪

