

この度は「白鳥と狼 山岳競走」にエントリーを頂き、誠にありがとうございます。
本大会は、水上村から九州脊梁山地の豊かな自然や絶景を体感してもらうことをコンセプトに第 1 回目を開催します。
皆さんが数ある試練を乗り越え、制限時間内にフィニッシュ地点へ帰ってくることを心より願っています。

一般社団法人トラックセッション

時間（TIME）	内容（EVENT）	場所（LOCATION）
11 月 14 日（土）/ SATURDAY 14 NOVEMBER 2026		
4:30	ブリーフィング	KM バイオロジクス RUNNEST
5:00	スタート	
9:30	AS1 22km 関門時間	不土野峠
15:00	AS2 43km 関門時間	高塚山登山口
17:00	AS3 59km 関門時間	江代防災拠点
20:00	フィニッシュ制限時間	KM バイオロジクス RUNNEST

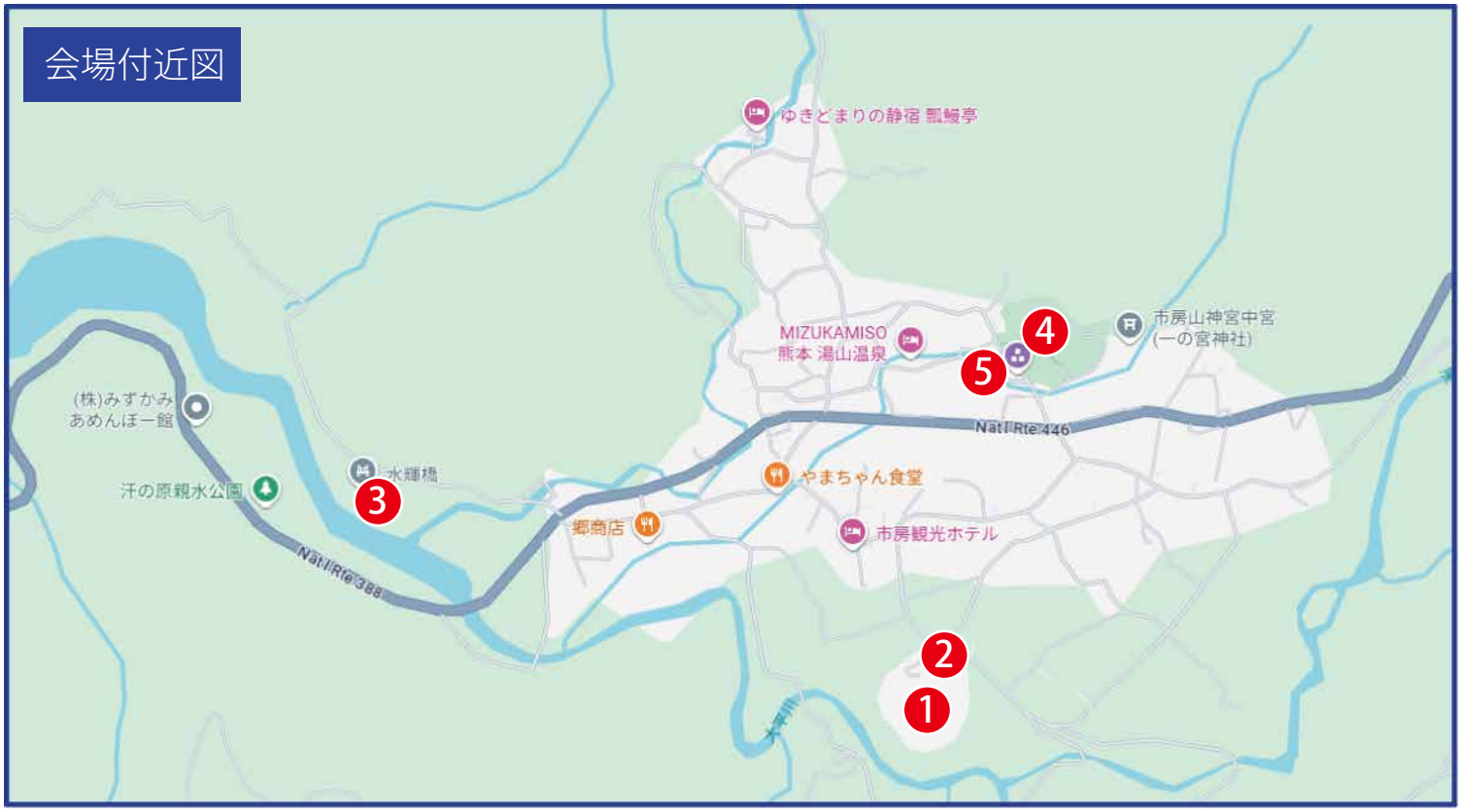
車でのアクセス

九州自動車道・人吉 IC からフルーティロードを経由して 60 分

公共交通機関

高速バス人吉 IC 降り場よりタクシー・レンタカー利用で約 40 分

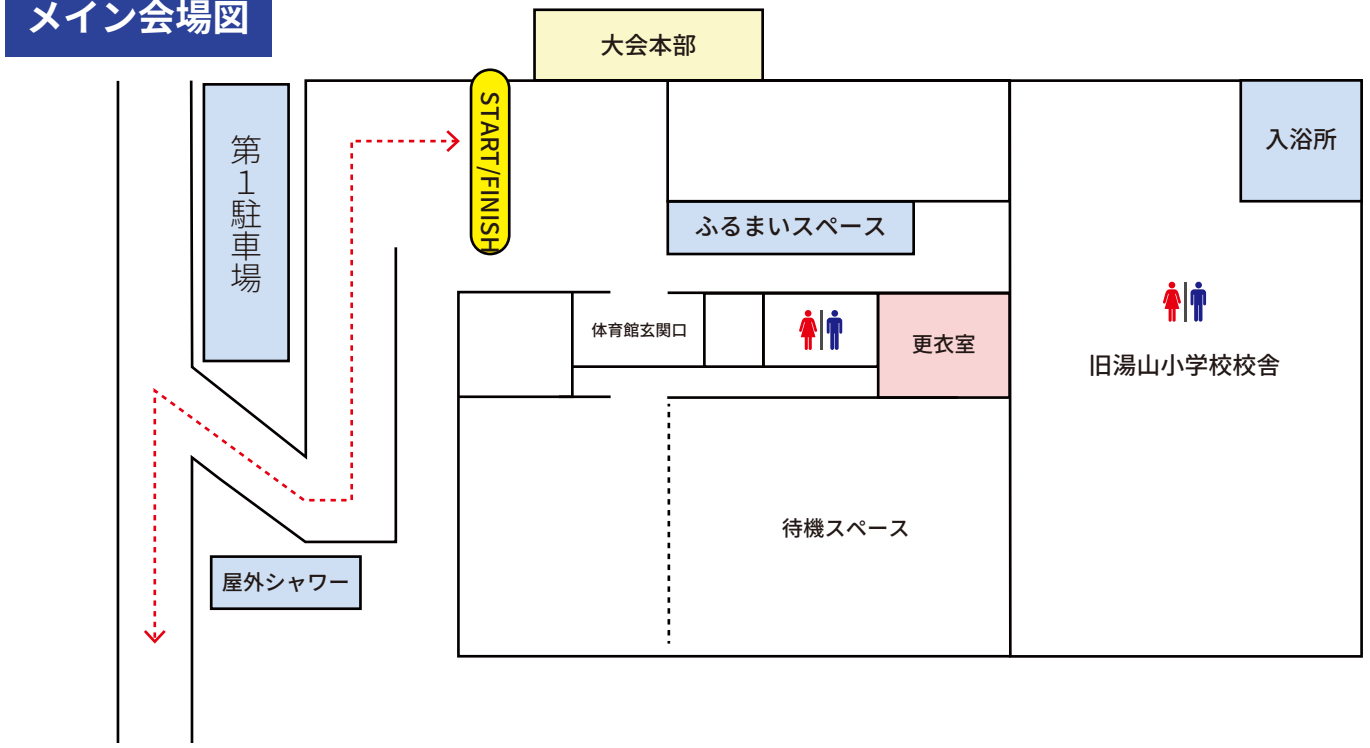
令和 8 年熊本地震の影響により、通常の移動時間より時間を要する場合があります。時間には余裕をもって移動してください。



会場付近の移動は、すべて徒歩での移動となります。お時間に余裕を持って行動してください。

①メイン会場 - KM バイオロジクス RUNNEST（スタート / フィニッシュ・入浴所）
②第 1 駐車場 - KM バイオロジクス RUNNEST 駐車場
③第 2 駐車場 - 馬場運動公園駐車場
④臨時駐車場 - 元湯の森駐車場
⑤温泉施設 - 湯山温泉元湯

メイン会場図



・本大会は混雑緩和のため、受付は行いません。計測タグ付きのゼッケン・温泉券を事前に郵送いたします。
当日忘れた場合は、「大会本部」窓口にて再発行いたします。手数料として 2,000 円が必要となりますので、
お忘れの無いようご注意ください。出走しない方はゼッケンの返却は必要ありません。
・参加賞は出走後に「ふるまいスペース」にて受け渡しを行います。リタイアされた方も受取にお越しください。

コース案内

・山間部、作業道や林道には以下の目印コーステープ (ピンク色) また、フラッシュライトを設置します。
分岐点や分かりにくい箇所には複数のテープを設置するほか、矢印看板や誘導スタッフがコースを指示します。
目印を見失わないよう周囲に気を配りながら走行してください。
・5 分以上コーステープが見つからない場合はコースを間違えている可能性があります。
速やかに来た道を戻ってコースに復帰してください。

ゼッケン

・体の前面（胸・腹）に横向きに装着してください。
・ゼッケンには計測用の IC タグが取り付けられており、誤った装着方法だと正確に計測ができない場合があります。
・省資源のため安全ピンは同封しません。市販のゼッケン留めやベルト、ご自宅にある安全ピンをご活用ください。

共通



必携品
ナンバーカード
コースマップ（印刷物、またはスマートフォンのアプリに GPX データを取り込んでおくこと）
携帯電話（ナンバーカードに記載の大会事務局の番号を登録し、番号非通知にせず十分に充電しておくこと）
個人用のカップ（エイドステーションに紙コップの用意はありません）
1 リットル以上の水分（スタート時）及び、１．５リットル以上の水分（AS1 不土野 出発時）
携帯食料
ファーストエイドキット
ヘッドライトと予備電池（日の出前のスタート、日没後のフィニッシュとなるため）
エマージェンシーシート
携帯トイレ
トレイルランニングシューズ（足の甲が覆われているもの）
手袋
レインジャケット
長袖シャツ（保温用）
防寒着（フリースなど）
ホイッスル

※不土野からの携帯する水分の増量については、想定以上に水分を消費することが予想されるための措置です。
不土野のエイドステーションにて十分に補給をしたうえで、進んでください。

推奨装備品
ストック（トレッキングポール）
帽子
サングラス
ワセリン
ポイズンリムーバー
モバイルバッテリー

11 月の九州脊梁山地は、標高 1,600m 前後の稜線で気温が氷点下近くまで下がることがあります。
夜明け前と日没後の冷え込みに備えてください。

エイドステーション

・休憩所にエイドステーション (以下、AS) を設置します。
　水・スポーツドリンク、及び補給食の提供予定です。
・AS に紙コップの用意はありません。各自でカップやボトルを携帯してください。

共通メニュー
品名
バナナ
薄皮パン（あんこ、クリーム）
ハッピーターン、ミニサラダ
塩分タブレット
水
麦茶
スポーツドリンク
コーラ

個別メニュー	
場所	品目
AS1 不土野	おにぎり、ジビエぎょうざスープ、おたけさん饅頭
AS2 高塚山登山口	おにぎり、豚汁
AS3 江代防災拠点	お稲荷、温うどん、蒸しパン、フルーツ

記録

・計測はナンバーカードに装着された IC タグで行います。
　所定の装着方法を守り、競技終了まで取り外さないでください。
・IC タグおよびナンバーカードは、競技終了後は返却の必要はありません。
・順位は RaceResult ページにて随時更新します。
・完走者には完走メダルを贈呈します。

リタイア

・途中棄権の場合は必ず休憩所にてスタッフに申告し、ゼッケンを提出してください。
・緊急時を除き、休憩所以外のコース上でのリタイアや搬送はできません。
・怪我や急病で自走ができない場合、またはそのような選手を発見した場合は近くのスタッフまたは本部へ連絡し指示に従ってください。

080-8414-1945（大会本部）
※11 月 14 日 (土)4:00 ～
大会本部の電話番号はゼッケンにも記載があります。

怪我をしたときは

・大会中の転倒などによるケガや熱中症・低体温症・急性心疾患等は、主催者が加入する傷害保険の対象となります。
【補償金額】死亡・後遺障害：300 万円　入院日額：2,500 円　通院日額：1,500 円
※既往症による受診や遭難時の捜索・救助費用は対象外です。
捜索・救助費用は高額になる場合もあります。
日常的にトレイルランや登山をされる方には山岳保険の個人加入を強くお勧めします。

大会中止の判断

・会場周辺で大雨、暴風などの気象警報や土砂災害警戒情報が発令された場合や、地震や噴火など災害が発生した場合は大会の中止や縮小、内容の変更を判断する場合があります。
レース中の中止や競技内容の変更を判断した場合は、休憩所にて案内を行います。
・状況は大会 WEB サイトにて随時案内をいたしますので、個別のお問い合わせは極力ご遠慮ください。