



第1回 富山湾岸ウルトラマラニック（東 65km コース）

開催日

2009年10月 3日(土)

企画実行 いたち川ランニングクラブ

開催概要

1) 開催日

2009年10月 3日(土) 小雨決行、荒天中止

2) 集合時間

【集合】富山市総合体育館 9時15分

【移動】移動：JR 富山駅 9:38 発(4番線発) JR 市振駅 10:39 (950円)

3) 種目・表彰

- ・ウルトラマラニック 65km
- ・順位表彰無し、ゴール後、完走者・挑戦者が拍手でもって相互に讃える。

4) コース

- ・富山湾岸ウルトラマラニック東 65km コース
- ・スタート JR 市振駅 ゴール富山市環水公園(体育館玄関前)の約 65km
- ・コース詳細は、まささんのジョギングシミュレーター(<http://42.195km.net/jogsim/>)で http://f13.aaa.livedoor.jp/~itachi/kikaku/ultra_east.kml のデータを読み込んで下さい。
- ・走行時間は補給休憩を入れて 8 時間程度の予定(走行タイムテーブル参照)

5) 完走祝勝会

- ・ゴール後に富山駅近辺で開催予定
- ・出場されない方も是非ゴールで待ち受けて頂き、祝勝会に参加ください。

ルール等(許可や届けの無い私設イベントのため要注意)

1) 交通安全について

- ・交通ルール遵守、特に信号遵守、歩道ある場合は歩道走行、歩道無き場合は極力右側通行する。
- ・歩行者優先とし、子どもお年寄り障害者に気配りし、追い抜く際の声掛けを怠らない。
- ・自動車や自転車は避けてくれない・止まってくれないと前提し、自らの安全を確保すること。

2) 補給について

- ・エイドは一切無い。参加者各自で持参物や自販機・コンビニ等商店で給水&補給すること。
- ・4~11キロ毎に5~10分の給水・補給休憩を予定

3) 走行ペースについて

- ・キロ6分で行程を予定するが、キロ6分半でも給水場所で追いつき5分休憩可能なペース

4) リタイヤについて

- ・基本的に走者の自己判断でリタイヤとする。絶対に無理はしないこと。
- ・泊、生地、魚津、滑川、水橋、岩瀬等、鉄道駅舎に近い場所でのリタイヤを勧める。
- リタイヤ後、支障が無ければゴールで出迎えて下さい。完走祝勝消毒会も是非一緒に。

5) 携行品

- ・現金は必須(給水補給用、移動&リタイヤ時の交通費など)
- ・なるべく携帯電話(事故、リタイヤ時の連絡などに必要)

6) 荷物預かり

- ・富山市総合体育館での集合を踏まえて、コインロッカー利用等、各自工夫すること。

走行タイムテーブル（キロ6分案）

地点		到着	出発	区間	総距	残距	トイレ	給水	食料	エイドステーション(笑)
スタート市振	-	10:39	10:45	0	0	65				500m 先に道の駅
泊駅前	補給	11:45	11:55	10	10	55				SS アスカ
園家山	給水	13:00	13:10	11	21	44				キャンプ場の水、自販機
(生地駅前)	小休	13:35	13:40	4	25	40				キヨスク、2km 先道の駅
石田	補給	14:20	14:30	7	32	33				ポプラ
魚津水族館	補給	15:15	15:25	8	40	25				サンクス、水族館
(滑川港)	小休	15:55	16:00	5	45	20				サークルK、道の駅
水橋中村	補給	16:30	16:40	5	50	15				サークルK
岩瀬浜駅	補給	17:30	17:40	7	57	8				サークルK
ゴール体育館	-	18:30	-	8	65	0	-	-	-	

キロ6分半で走行の場合は休憩時間を10分 5分短縮して上記とほぼ同タイムとなります。

走行イメージ

1) 第1ステージ 10km：市振駅～泊駅

R8 海側歩道から道の駅(補給可)。県境から県道 374 で境市街、栄食堂で JR 踏切を渡り県道 60 で宮崎市街から海岸沿いを進む。富山平野に入り、あさひ総合病院の次の交差点 / 深松組前で左折、五叉路を斜め右に進み泊駅へ。SS アスカで補給休憩。次のステージが長いので補給は十分に。

2) 第2ステージ 11km：SS アスカ～園家山キャンプ場

県道 60 号へ。黒部温泉病院の矢印看板 Y 字路右折(県道 109) 長い直線の後、集落に入り視界が開けるヤハタセイコーで右折、海岸沿いの国交省管理道路で園家山キャンプ場へ。給水休憩。

3) 第3ステージ 11km：園家山キャンプ場～生地駅～石田ポプラ

下飯野から県道 2、黒部川を渡り生地駅へ(小休憩)。Y 字路手前の上のよしだ屋前を右折、海岸へ。中橋から生地市街(随所の湧水で給水可)。海岸沿いを石田浜へ。県道 2 号に戻ったポプラで休憩。

4) 第4ステージ 8km：石田ポプラ～魚津水族館

布施川を渡り、経田漁港から屋気楼ロードへ(以降、2008 年 3 月有志の LSD に同じ) 海岸沿いから魚津水族館へ。水族館の売店あるいは手前のサンクスでの補給。

5) 第5ステージ 10km：魚津水族館～ほたるいかミュージアム～水橋中村サンクス

早月川を渡り、ほたるいかマラソンコースへ(以降、2009 年 9 月練習会に同じ)。滑川漁港横ほたるいかミュージアムで小休憩。海岸沿いの小道から県道 1 号、水橋中村のサンクスで給水休憩。

6) 第6ステージ 7km：水橋中村サンクス～岩瀬のサークルK

常願寺川を渡り、サイクリングロードで岩瀬浜へ。岩瀬のサークルKで最後の給水。

7) 第7ステージ 8km：岩瀬サークルK～富山市体育館

岩瀬市街を突っ切り、萩浦小前からライトレール東側沿いの小道、突き当たって右折、ライトレール踏み切りを渡り、県道 30 号、中島 IC から環水公園、東岸を南下、富山市体育館前広場でゴール!

途中合流者向け時刻表

泊から 55km 走 (JR 泊駅 11:45 合流) 富山発 10:24 泊着 11:08

生地から 40km 走 (JR 生地駅 13:35 合流) 富山発 12:15 生地着 12:59

魚津から 30km 走 (魚津水族館 15:15 合流) 富山発 14:20 魚津着 14:43 水族館まで約 4km

滑川から 20km 走 (滑川港 15:55 合流) 富山発 15:05 滑川着 15:20 滑川漁港まで約 600m

飛び入りの途中合流大歓迎です。ただし行程が時間通りとは限りませんので、参加者の携帯電話に連絡頂ければ確実に合流できると思われま

将来の企画？

富山湾岸西側の長さは約 50 キロです。今回の東側コースの海岸線部と合わせるとほぼ 100km となります。新潟県境・石川県境のどちらかをスタート、他方をゴールにした富山県の湾岸線をぐるっと回る 100km のウルトラマラニックが開催可能です。県外遠方のウルトラマラソンに高い参加料を支払って出場するのも素晴らしいことですが、地元で私設イベントを企画し、ウルトラの距離を楽しむ手もあるかなと思います。早朝スタート (移動手段が必要ですが) で夕方ゴール、東端の富山県朝日町、北端の石川県七尾市には宿泊施設もあり、そこで完走あるいは敢走の祝杯を交わすのも面白いのではないのでしょうか？

以 上