

「心はひとつ、道は厳しく、人はやさしく」

今年も総勢400名の地元ボランティアが奥能登のやさしさでおもてなし

第8回

# 能登半島すず ウルトラマラソン

2019年10月20日(日)

～虜になるランナー続出、リピーターで支えられている大会～

能登最北端! スタートは遠ければ  
ゴールも遠い! 完走率8割を目指そう!

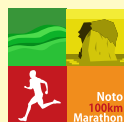
エントリー開始: 2019年4月25日(木)

申込締切: 8月31日(土) 先着入金順

■100km ▶ 600名 / ■60km ▶ 200名

開催地: 石川県珠洲市 / 輪島市

写真提供: フォトクリエイトほか



60km ▶ スタート時間 AM5:00 制限時間 9 時間  
100km ▶ スタート時間 AM5:00 制限時間 14 時間

海岸線、山間部 30 箇所以上のアップダウンが過酷なコースと評される一方、鐘を鳴らすと幸せになれる軍艦島、世界農業遺産の千枚田、半島最先端の禄剛埼灯台と盛りたくさんのお見どころ、能登の里山里海をたっぷり堪能してみませんか。

主催 能登半島すずウルトラマラソン実行委員会  
能登半島珠洲ロードレース協会  
企画協力 株式会社日本旅行



# 能登最北端!スタートは遠ければ

## ゴールも遠い!完走率8割をみんなで目指そう!



素朴な風土と神秘につつまれた里山里海の魅力を詰め込んだコース『大会3つの自慢』

- ①子供から学生、お年寄り、そして参加者のみんなで支える大会
- ②能登井をランナー用にアレンジ、ほか能登の味覚たっぷりのエイド
- ③海、山、林道、トンネル、30のアップダウン、まったく飽きのこないコース

### 大会開催ご挨拶

### 第8回能登半島すずウルトラマラソン大会 実行委員長 田中満博



平成24年に石川県で初のウルトマラソンとして開催、今年で8回目を迎えることになりました。参加者の皆様、そしてお手伝いいただきましたボランティア、各関係団体、各企業の皆様のおかげでこのような大会を開催できますことをスタッフ一同、心から感謝いたします。さて、本年1月、立上げ時から名誉顧問として尽力いただいた桜井久一氏がお亡くなりになりました。朝早くのスタートの開会挨拶から最後のランナーがゴールするまで迎い続けてきたのを憶えている方も多いのではないのでしょうか。ご本人も陸上十種競技のシニア世界記録を目指し、自宅の敷地に練習場を作り、練習に励んでおりました。生涯現役を宣言し、有言実行で人生の幕を下されました。桜井氏は珠洲にたくさんの方が訪れ、スポーツを通じて、町が元気になることを願っておりました。改めて、我々、実行委員会メンバーもこの大会を通じて、もっともっと町を元気にさせたいと思う次第です。大会の規模や予算レベルを考えると派手な演出はございません。最低限の設備、測定しか準備できませんが、これまで通りのおもてなしの心をもち、そして桜井氏の意志を引継ぎ、本大会テーマでもある「心はひとつ、道は厳しく、人はやさしく」を忘れことなく、準備を進めてまいります。この地には、日本人が忘れかけている里山里海の名風景がたくさん残されています。本大会が全国の皆さんと能登の人間が年1回、最高の想い出を互いに作っていただける大会となるようさらに精進する次第です。ぜひ、皆様の奥能登来訪を心待ちにしております。

2019年4月

大会名：第8回 能登半島すずウルトマラソン

主催者：能登半島珠洲ロードレース協会

大会実行委員長：田中満博

開催日時：2019年10月20日(日) 5:00スタート

開催地：石川県珠洲市、輪島市

種目・定員：①100Kの部(102キロ)制限時間14時間 定員600名 17,000円

②60Kの部(62キロ)制限時間9時間 定員200名 12,000円

(実際の走行距離は+1~2キロとなります。また、道路工事等の可能性もあるため、コースが変更となることもございます。正式なコース、距離は後日ホームページ上でお知らせします)

コース：①100Kの部▶ 健民体育館～見附島～珠洲市街～八太郎峠～町野～舟木谷峠～千枚田～舟木谷峠～曾々木～馬線～ラケット道路～緑剛崎灯台～健民体育館

②60Kの部▶ 健民体育館～見附島～珠洲市街～大谷峠～馬線～ラケット道路～緑剛崎灯台～健民体育館

後援(予定)：珠洲市、珠洲市教育委員会、輪島市、輪島市教育委員会、北国新聞社

協賛(予定)：日本旅行、大塚製薬、日本製粉、ミズノ、北陸鉄道、ダスキン東海北陸地域本部、他各社団体

協力(予定)：珠洲商工会議所、珠洲青年会議所、輪島青年会議所、珠洲市体育協会、珠洲市総合病院、珠洲市区長会連合会、珠洲市陸上競技協会、珠洲市婦人団体協議会、珠洲市青年団協議会、(財)見附海岸自然公園協会、能登井事業組合、北国銀行、北陸銀行、興能信用金庫、大谷小中学校、緑丘中学校ほか珠洲市立小中学校の皆さん、県立飯田高校、ダスキン飯田支店、金沢星稜大学、日本航空大学校、ほか珠洲市、輪島市の皆さん、他各社団体

特別協力(予定)：北陸放送

企画協力：株式会社日本旅行

参加資格：①100キロ14時間、60キロを9時間以内に完走できる走力を有するもの

②大会当日、18歳以上の男女

③盲人ランナー(ただし、大会参加者の併走をつけること)

参加料：100kmの部/17,000円 60kmの部/12,000円

競技方法：①各関門において記録計測機器による確認

②関門時間を越えた者は、競技を中止するとともにスタッフの指示に従ってください。

③関門以外の地点においても、次の関門の制限時間を越えらる場合、レースの中止を命ずることがあります。

その他諸注意：①参加される選手は、交通法規をしっかりと厳守し、「自身の安全は自身で守り責任を持つ」ことを前提に走行してください。

②レース中、特定の選手に対する援助は禁止します。

③自動車、自転車等によるコース上の応援は禁止します。

申込方法：◆ランネット <http://runnet.jp/>

◆スポーツエントリー <http://www.sportsentry.ne.jp/>

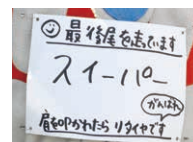
表彰：各種目(男性/女性)上位6名

参加賞(予定)：Tシャツ

完走賞(予定)：珠洲焼特製完走メダル

受付：10月19日(土)13:00~17:00

当日受付：10月20日(日)3:30~4:30



### 申込規約

参加者は下記の申込規約に必ず同意の上、お申込みください。

- 自己都合による申込後の種目変更、キャンセルはできません。また、過剰入金、重複入金の返金はいたしません。
- 地震、風水害、降雪、事件、事故、疫病による開催縮小、中止、参加料金の返金の有無、額についてはその都度、主催者が判断、決定することとします。
- 大会開催中の事故、傷病への補償は主催者が加入したスポーツ傷害保険の範囲内であることを了承します。
- 大会の映像、写真、記事、記録等(において氏名、年齢、性別、記録、肖像等の個人情報)が新聞、テレビ、雑誌、インターネット、パンフレットに報道、掲載、利用されることを承諾します。また、その掲載権、使用権は主催者に属します。
- 大会申込者の個人情報の取り扱い、別途記載する主催者側の規約に則ります。
- 本大会は、一般公道で交通規制を行わず使用するため、交通法規を厳守するとともに、参加者自身で安全の確保に責任を持つとともに、特別な指示がある場合を除き、信号を守り、歩道のあるところは歩道上を走行するものとします。
- 申込者は、心疾患、疫病等なく、健康に留意し、十分なトレーニングをして大会に臨みます。傷病、事故、紛失等に対して、自己の責任において大会に参加します。
- 申込者は、大会開催中に主催者(競技役員、医師、医療スタッフなど)より競技続行に支障があると判断された場合、主催者の指示に直ちに従います。また、そのほか、主催者の安全管理、大会運営の指示に従います。
- 申込者は、大会開催中に傷病等が発生した場合、応急手当を受けることに異議はありません。その治療、方法、経過等について、主催者側の責任を問いません。
- 申込者は、大会開催中の事故、紛失、傷病等に関し、主催者の責任を免除し、損害賠償等の請求はおこないません。
- 申込者は年齢、性別等の虚偽申告、申込本人以外の出場(代理出走)はいたしません。それらが発覚した場合、出場を取り消し、レースの中止、表彰の取り消し等の決定に従います。申込者、代走者とも次回以降の出場資格を全く奪等の判断を主催者がするものとします。また、両者に対する救護、返金等の一切の責任を負わないことを了承します。
- 申込者の家族、親族は本大会参加の承諾を得ております。
- 上記の申込規約他、主催者が別途定める大会規約に則ります。(齟齬がある場合は大会規約を優先します)

## コースの特徴

**コースの特徴** 早朝 5 時、あたりはまだ暗闇ですが、30 分程度でうすうす明るくなってきます。夜明けの光が差す [見附島（軍艦島）](#) を目指します。ここでは、すれ違う選手同士も互い勇気をもらうことができます。陽が昇り、少しずつ辺りが明るくなってきます。20 キロを過ぎたあたりから能登の里山をたっぴり堪能するアップダウンが続きます。八太郎峠（220m）、舟木谷峠（140m）をクリア、40 キロ過ぎによりやく日本海と対面します。世界農業遺産に登録された千枚田に向け、比較的緩い海岸線の登りが続きます。ふたたび舟木谷峠を通り、曾々木海岸からは緩やかな海岸線を行います。途中トンネルが 3 か所ありますが、片道規制を行っていますので、安心して通過できます。曾々木からはひたすら海風をうけながら、コース最大に賑わいがある自然休養村エイドに到着、ここでは着替えができます。そして後半、最大の難所はラケットのような形をした道路を登る [椿峠](#) です。大谷峠ほどの高さではないものの、海拔 0 メートルから 120 メートル近くの坂道は足腰の負担をさらに増すこととなります。登り切ったところで、元氣ハツラツ！オロナミンC をグイッと。そして、能登半島の最先端、[緑剛埼灯台](#) に向います。ランナーからは『[嫌がらせ？](#)』と酷評された灯台までは往復 1 キロは絶景です。残り 15 キロ。内海に入り、七尾湾の穏やかな波が心を癒してくれます。100 キロプラス 2 キロの 14 時間の厳しい能登の道です。



■見附島(7km付近)

島の形が軍艦に似ていることから別名「軍艦島」と呼ばれる高さ28メートルの奇岩です。浜辺には縁結びの鐘があります。完走を祈念します。



■白米千枚田(43km付近)

海岸沿いの急斜面に2千枚を超えるという小さな水田が階段状に連なる名勝・千枚田は、まさに絶景。なかでも、田植えの頃、豊かにたたえられた水に夕日が映える情景は、幻想的なまでの美しさです。



■塩田村(61 km付近)

日本で唯一、珠洲の仁江海岸で受け継がれてきた揚げ浜式による塩田です。ミネラル豊富な天然塩はどの料理にも合い、塩ジェラートや塩サイダーなどの加工品にもなっています。



■ラケット道路(75km付近)

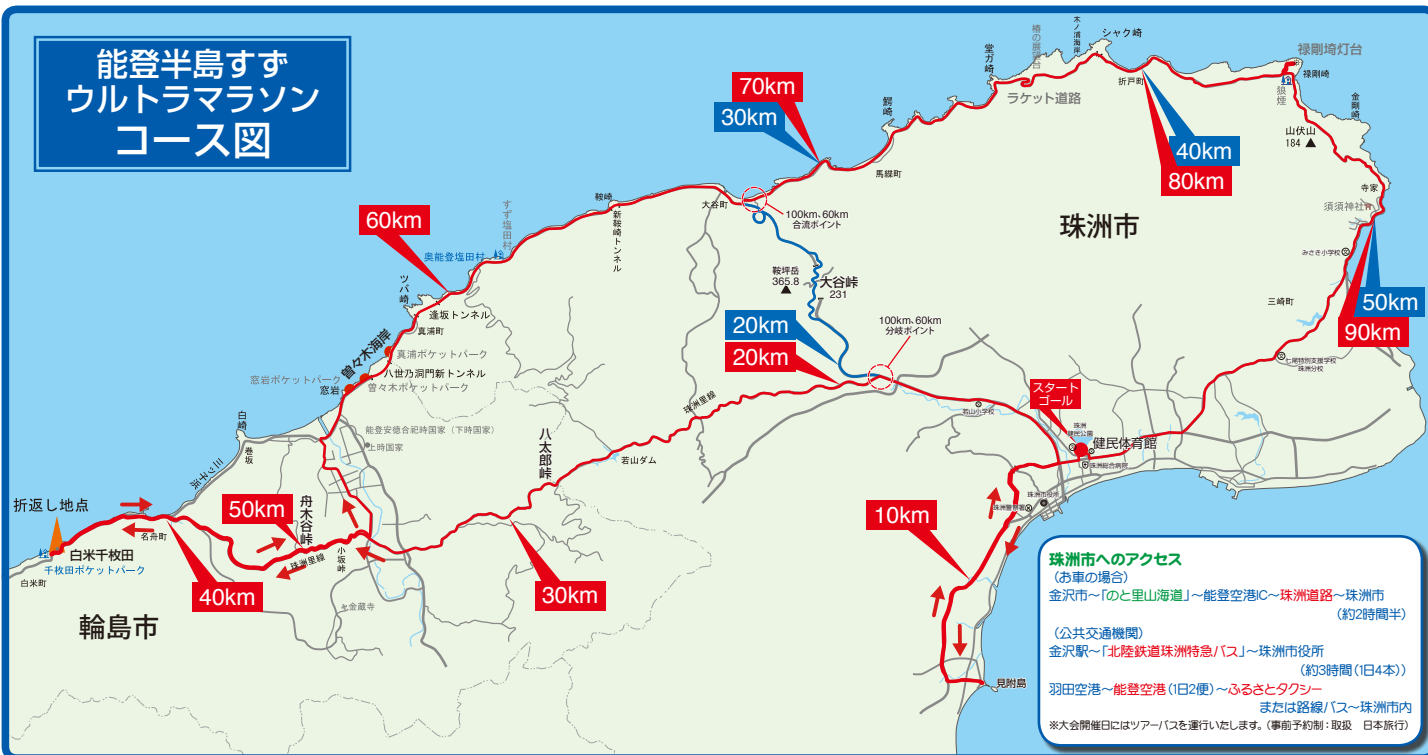
海抜0mから120m近くまで一気に登ります。道路のカーブがラケットに見えることからこの名前がつけられました。トライアスロンのコースにもなっており、本コース最大の難所となっています。



■緑岡埼灯台(86km付近)

能登半島最北端の岬で、ちょうど外浦と内浦との間にあたるところ。ここから眺める日本海は雄大で佐渡から立山連峰の180度のパノラマが楽しめます。灯台は明治16年に造られたものです。

# 能登半島すず ウルトラマラソン コース図



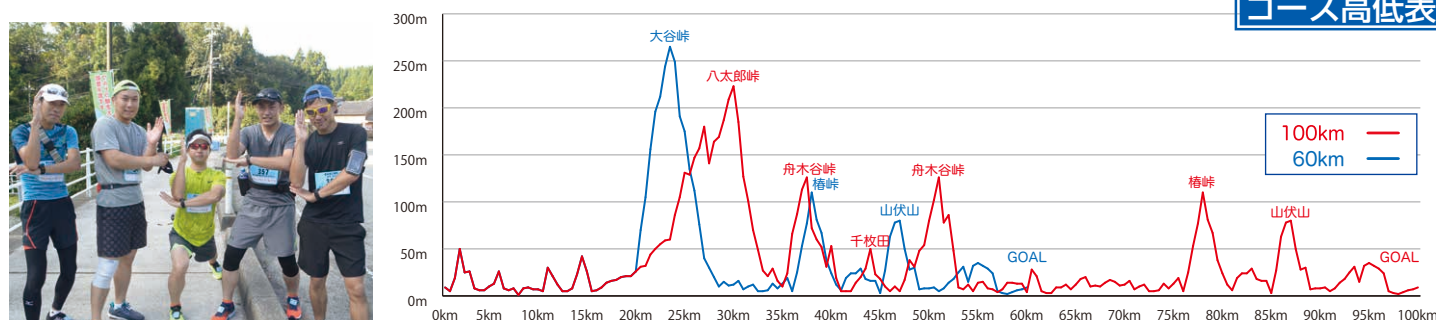
### 制限時間

※（ ）内はスタートからの経過時間  
※正式な制限時間等は後日、ホームページ上で発表いたします。  
※各地点の関門以外の地点においても、次の関門の制限時間を越えると思われる場合、レースの中止を命ずることがあります。

部門\関門	第1関門 千枚田	第2関門 曾々木	第3関門 馬蝶エイド	第4関門 碌剛塙灯台	第5関門 本エイド	ゴール制限 健民体育館
100K	43キロ (11：20) 6時間20分	58キロ (13：20) 8時間20分	73キロ (15：10) 10時間10分	86キロ (16：50) 11時間50分	96キロ (18：10) 13時間10分	102キロ (19：00) 14時間
60K	—	—	33キロ (10：00) 5時間	46キロ (11：50) 6時間50分	56キロ (13：10) 8時間10分	62キロ (14：00) 9時間



## コース高低表





## 参考データ

2018年参加者データ	申込者	出走者	完走者	完走率
100キロ男性	374人	333人	246人	73.8%
100キロ女性	92人	84人	54人	64.2%
60キロ男性	136人	128人	109人	85.1%
60キロ女性	41人	34人	26人	76.4%

(天候データ)

2018年10月21日 日の出 6:04 / 日の入り 17:07

	天気	最低気温	最高気温	日平均
2015年		11.7	22.3	16.4
2016年		13.8	18.3	13.8
2017年		13.5	17.3	15.5
2018年		9.5	18.2	13.7

## 参加者の声

- スタッフ、沿道の皆さんの応援、奥能登の美しい自然が折れそうになる心をつなぎとめてくれ、ゴールへと導いてくれます。参加者も多くはなく、住民、関係者の手作りそのものの大会ですので、計測などは他の大会に見劣りますが、それ以上の楽しさと感動があります。
- 実行委員長はじめ事務局の皆様、軽妙な話術の司会者、素晴らしい太鼓の舞台を見せてくれた若者たち、朝早くから駐車場の誘導や道路の照明に立って下さった方々、暗いトンネルで誘導して下さった方、エイドのみなさん(特に、元氣と勇氣をいただいたのは威勢のいいバナナの掛け声の方、遠くまで響く太鼓の音を届けてくれた若者たち、ラケット道路の頂上で冷えたオロナミンCを下さった綺麗な方、ゴール後に何かと面倒見てくれた若者たち、その他多数のボランティアの皆さん、わずか600名の走者のために、朝から晩まで長時間のサポート、本当にありがとうございました。
- あえて100点満点にしたい大会です。前日からのワクワク感、レース中の楽しさ、苦しさ、ゴール後の達成感・充実感、全てを味わえる大会だと思います。派手な応援もありませんが、お年寄りの何気ない応援、ひと言が非常に温かく感じられ、こちらから有難うと返すとニコニコ顔を皆さんしてくれます。それが嬉しく、また凄く励みになりました。何より選手の為に、毎年努力を重ねている大会だと思います。
- 奥能登の大自然と同じく、スタッフもボランティアも参加者もこのままであって欲しい大会だと思います。何度も参加させていただき、ランナーの知り合いやスタッフさん、そして後方から追いかけてくる怖さも優しさも、ランナーの気持ちをわかってくれているスーパースタッフさん、たくさんの仲間がこれまでできました。年に1回は必ず、皆さんに会いに行かないとならない存在になりました。これもまた、ゼッケンの工夫(年齢順や参加地名、そして今年は新たに一言メッセージの追加)が特徴だと思います。5割弱がリピーターだとも聞きましたが、これ以上、誰にも知られたいくないような複雑な思いです。前日は説明会も単なる説明会ではなく、参加者も協賛者もみんなを巻き込むアットホームな雰囲気、スタート前の警察からの注意かと思いきや安全祈願と応援メッセージ、本当に素敵な珠洲時間です。
- 初めての100km完走が昨年のこの大会でした。その後、他の大会に参加しました。どの大会も運営、エイド、コースなど素晴らしい大会でしたが、「すず」は他の大会にない何かがあると思います。距離が2km長い、禄剛崎灯台を回る、ゴール前のしかけなど特色はありますが、たぶん、大会関係者の熱意が素晴らしいんだと思います。参加者にリピーターが多いそうですが、私もその1人です。また来年もお世話になります。
- 昨年、珠洲式ナンバーカードについて「スポンサーがないことを逆手にとって余白を設けて思いのたけを書き込めるようにしたら」と書いたのですが、ましま採用されて感謝感激です。こういう何気ない提案が翌年即採用される運営との近さがこの大会の良さのひとつだと思います。「スタートも遠ければゴールも遠い」けど「運営との距離はとっても近い」来年もまた来ます。



宿泊はこちらへ (珠洲市内の民宿をご案内します。)

**NPO法人能登すずなり (道の駅すずなり)**

〒927-1213 石川県珠洲市野々江町しの部15番地

電話 0768-82-4688 URL <http://www.notohantou.jp/>

珠洲市内の農家民宿を斡旋します。

**農家民宿「たなか」** 電話 0768-82-5372

大会のお問合せ・資料請求・ツアー申込みはこちらへ

資料請求、お問い合わせは下記、事務局代行デスクへ。

また、金沢駅からのツアーバスを設定する予定です。4月下旬、ホームページ上でご案内させていただきます。

**大会ホームページ**

[www.nta.co.jp/sports/marathon/kokunai/suzu/](http://www.nta.co.jp/sports/marathon/kokunai/suzu/)

E-mail [kanazawa\\_mice@nta.co.jp](mailto:kanazawa_mice@nta.co.jp)

## 個人情報の取扱いについて

主催者は、個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律および関連法令等を厳守し、主催者の個人情報保護方針に基づき、個人情報を取扱いします。大会参加者へのサービス向上を目的とし、参加案内、記録通知、関連情報の通知、次回大会の案内、大会協賛、協力、関係者団体からのサービス提供、記録発表に利用いたします。また、主催者もしくは委託先からの申込内容に関する確認連絡をさせていただくことがございます。

参加者の皆様へ

本大会は、地元の皆様で支えている大会です。予算規模も参加者の皆様からの参加料と地元の皆様からの協賛金、スタッフは地元有志で運営されております。そのため、全国各地の著名な大会とは異なり、全ての皆様の満足に応えることはできないかもしれません。昨年よりも今年、そして来年へ。反省、改善を進め、大会テーマである『道は厳しく、人はやさしく能登の道』の気持ちをずっと忘れずに開催を続けていきたいと考えております。

## 大会事務局

能登半島珠洲ロードレース協会

〒927-1205 珠洲市正院町川尻 15-95-1

合同会社たなか



## 事務局代行デスク

〒920-0031 石川県金沢市広岡 3-3-77

JR 金沢駅西第一 NKビル 2階 株式会社日本旅行金沢支店

「能登半島すずウルトマラソン」担当デスク 076-293-6841

## ボランティアを募集します!

大会運営をサポートしていただけるボランティアを募集します。  
詳しくは 6 月頃に、ホームページで発表させていただきます。