



RUNNERS Guidance

この度は「やまのえんそうかい 2026」にエントリーを頂き、誠にありがとうございます。

本大会は水上村の地域おこし協力隊の発案から始まったイベントです。ランナーそれぞれのご縁で集まった日に同じ場所で一緒に取り組むことの心強さや目標を達成することのキツさを共有できる時間を楽しんでいただければと思います。ふるまい食などもご用意しますので、ぜひお楽しみに。水上村でお会いできることを心より楽しみにしております。

水上村マウンテンスポーツ実行委員会

時間 (TIME)	部門 (COURSE)	内容 (EVENT)	場所 (LOCATION)
9月12日 (土) / SATURDAY 12 SEPTEMBER 2026			
8:30 - 9:30	共通	受付 /Registration	水上スカイヴィレッジ /Mizukami Skyvillage
9:30	共通	開会式 /Opening ceremony	
10:00	共通	スタート /Start	
13:00	10km	10km 制限時間 / 10km Time Limit	
22:00	50km	50km 制限時間 / 50km Time Limit	

9月13日 (日) / SUNDAY 13 SEPTEMBER 2026			
16:00	100mile/100km	100mile/100km 制限時間 / 100mile/100km Time Limit	水上スカイヴィレッジ /Mizukami Skyvillage

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。

会場図

WEB ページにて会場周辺図を公開中です。

周辺図：<https://x.gd/kLRpIF>



受付・手荷物預かり

- ・受付は以下のものをご提示ください。ゼッケンをお渡しします。
 - ・顔写真付きの公的身分証明書 (運転免許証、マイナンバーカード、パスポート等)※コピー可
- ・手荷物の預かりは行いません。
- ・貴重品含め、ご自身で管理されるか、更衣室のロッカーをご利用ください。

コース案内

- ・原則、コーステープ等の目印の設置は行いません。
夜間はフラッシュライトを複数設置するほか、コース上の分岐には矢印看板を設置します。

今年のやまのえんそうかいは逆走コースになっていますのでご注意ください。

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



推奨持参品

暑さ・日射対策 品目

帽子

サングラス

日焼け止め

アームカバー / ネックゲイター

身体のトラブル対策 品目

ワセリン

絆創膏・テーピング

ベースキャンプ 品目

折りたたみチェア / レジャーシート

クーラーボックス

着替え一式

タオル

モバイルバッテリー

ベースキャンプ（休憩所）は共有スペースになります。100名ほどが利用予定のため、節度を持ってご利用ください。

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。

エイドメニュー

品名

ハッピーターン

ミニドーナツ

チョコレート

塩分タブレット

水

麦茶

ポカリスエット

コーラ

参加者の皆さんの持ち寄りエイドコーナーも併設します。ぜひご持参・ご活用ください。

※持ち寄りエイドは、個人のおススメの補給食や地元のお土産など参加するみなさんにおすそ分けするコーナーです。

強制ではありませんので、個人で持参・おすそ分けできる範囲でご協力いただけるとありがたいです。

皆さんで協力して完走を目指しましょう！

- ・エイドの品目とは別に特定の時間ごとに食事の提供を行います。
出走する部門によって提供数が決まっていますので、該当の部門以外の方は食べないようにしてください。
- ※メニューは変更する場合がございますのでご注意ください。

時間 (TIME)	部門 (COURSE)	内容 (EVENT)
-----------	-------------	------------

9月12日 (土) / SATURDAY 12 SEPTEMBER 2026

11:00	2km / 10km	かき氷
-------	------------	-----

16:00	50km / 100km / 100mile	ルーロー飯
-------	------------------------	-------

21:00	50km / 100km / 100mile	当日のお楽しみに！
-------	------------------------	-----------

9月13日 (日) / SATURDAY 13 SEPTEMBER 2026

8:00	100km / 100mile	朝ごはん (おにぎり・味噌汁)
------	-----------------	-----------------

12:00	100km / 100mile	ちゃんぽん
-------	-----------------	-------

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。
- ・完走証はフィニッシュした選手に順次、お渡しします。

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。

080-8481-1945（大会本部）

※9月12日（土）12:00～

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搜索・救助費用は対象外です。
搜索・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、防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。
レース中の中止や協議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。