

参加案内書（トレイル部門）

◆ **開催日**

2026 年 10 月 17 日（土）ライド（サイクリング）、 10 月 18 日（日）トレイルランニング

◆ **会　場**

【トレイル会場】

受付（前日のみ）：茨城県常陸大宮土木事務所大子工務所

スタート（トレイルランニング熟達者向け）：袋田滝本町営第二無料駐車場

スタート（トレイルランニング入門者向け）：竜神大吊橋第 1 駐車場

ゴール：袋田滝本町営第二無料駐車場

◆ **主　催**

奥久慈里山ヒルクライムルート利活用推進協議会

目　次

スケジュール、アクセス、会場マップ・・・P2～6
コース詳細・・・P7
エイドステーション・・・P8～9
トレイルランニング注意事項・・・P9～11
保険・・・P11～12

◆ **イベント開催可否について**

イベントは雨天決行です。荒天等の諸事情による開催中止の場合のみ、
イベント当日の 4:30 までに公式 WEB サイトで発表します。
公式 WEB サイト：https://okukuji-x.jp/

◆ **当日の連絡先：03-3354-2300（イベント当日のみ）**

【事務局】
Okukuji X ～Ride&Trail～2026 事務局事務局（ルーツ・スポーツ・ジャパン内）
TEL：03-3354-2300（平日 10:00～17:30）　E-MAIL：info@roots-sports.jp
〒160-0002 東京都新宿区四谷坂町 12-21 コモンズビル 7 階

スケジュール

■受付

・エントリー時にご登録いただいた住所宛に、参加カード（封書）をお送りしています。

参加カードと合わせて、同封の「参加チェックシート」を必ず記入してご提出ください。

・「参加カード」をお持ちいただければ、代理の受付は可能です。

・X 部門にご参加の方

17 日（土）のサイクリング終了後、ゴール会場（袋田滝本町営第二無料駐車場）にて受付を行います。

クロス部門受付窓口にお越しください。

■受付時にお渡しする配布物

〇計測タグ

トレイルランニング：ゼッケン装着



ナンバーカードの裏に付いている計測タグを取り外したり、袋から出さないでください



計測タグのついたナンバーカードは、必ず前面（胸／腹部）に横向きに装着してください



背面やバッグに装着しないでください



計測タグのついたナンバーカードを縦に装着すると、計測できない場合があります



折り曲げ、切り取りなどの加工はしないでください



バッグの中に入れないでください

※指定以外の場所に装着すると受信もれの恐れがあります。
指定以外の装着方法で受信もれが起きた際は自己責任となりますのでご注意ください。

〇ゼッケン：トレイルランニング：2 枚（前面、背面）

〇熊鈴：1 個 ※バッグ等に取り付けて必ず携行してください。

★参加記念品は、ゴール後に受付でお渡しします。ゴール会場に戻った際に、必ず受付にお立ち寄りください。

※X 部門にご参加の方は、1 日目のサイクリングゴール後にお渡しします。

●トレイルランニング受付

10 月 17 日（土）13:00～16:30 ※前日のみ

【受付場所】 茨城県常陸大宮土木事務所大子工務所（〒319-3526 茨城県久慈郡大子町大子 1834-1）

※X 部門にご参加の方

17 日（土）のサイクリング終了後、ゴール会場（袋田滝本町営第二無料駐車場）にて受付を行います。

クロス部門受付窓口にお越しください。

■荷物預け

●18 日（日）

・会場で荷物を預けることができます。当日の朝「info」窓口にお越しください。

・熟達者向け／入門者向け どちらでもお預かりします。

・いずれも返却はゴール会場「袋田滝本町営第二無料駐車場」となります。



⚠X 部門にご参加の方のトレイルランニング中の自転車保管について

トレイルランニングのゴール会場（袋田滝本町営第二無料駐車場）の自転車置き場（サイクルラック）では、夜間も警備員が巡回しております。なお、巡回警備となりますので、盗難防止のため鍵は必ず施錠していただきますようお願いいたします。

■スケジュール

10/17 土

<トレイルランニング熟達者／入門者 共通>

茨城県常陸大宮土木事務所大子工務所

- 13：00～16：30　受付

※受付は 10/17（土）のみ

※「X 部門」はサイクリングゴール会場で受付

10/18 日

TRAIL RUNNING

トレイルランニング

<トレイルランニング 熟達者 向け>

スタート地点（袋田滝本町営第二無料駐車場）

- 4：30　駐車場オープン
- 4：45　荷物預かり開始
- 5：45　開会式
- 6：00　スタート

通過制限時間

- 9：30　第１関門（エイド１：持方）
- 12：30　第２関門（エイド３：竜神大吊橋第１駐車場）
- 15：00　第３関門（エイド４：竜っちゃん乃湯）
- 17：30　第４関門（エイド５：持方）
- 20：00　ゴール制限時間

<トレイルランニング 入門者 向け>

スタート地点（竜神大吊橋第１駐車場）

- 5：45　駐車場オープン
- 6：00　荷物預かり開始
- 6：45　開会式
- 7：00　スタート

通過制限時間

- 12：00　第１関門（エイド１：竜っちゃん乃湯）
- 16：30　第２関門（エイド２：持方）
- 19：00　ゴール制限時間

<トレイルランニング熟達者／入門者 共通>

ゴール地点（袋田滝本町営第二無料駐車場）

- 14：30　表彰式（入門者向け）※予定
- 16：30　表彰式（熟達者向け）※予定

アクセス

■会場までのアクセス

茨城県常陸大宮土木事務所大子工務所（トレイルランニング 10/17 受付会場）

住所：〒319-3526 茨城県久慈郡大子町大子 1834-1

電車・バスでお越しの方 JR 水郡線「常陸大子駅」より徒歩で約 10 分

袋田滝本町営第二無料駐車場（トレイルランニング 10/18 スタート（熟達者向け）・ゴール会場）

住所：〒319-3523 茨城県久慈郡大子町袋田 628

車でお越しの方　常磐自動車道「那珂 IC」より約 60 分、常磐自動車道「日立南太田 IC」より約 60 分

電車・バスでお越しの方　JR 水郡線「袋田駅」より徒歩で約 25 分

竜神大吊橋第１駐車場（トレイルランニング 10/18 スタート会場（入門者向け））

住所：〒313-0351 茨城県常陸太田市天下野町 2133-6

車でお越しの方 常磐自動車道「那珂 IC」より約 40 分、常磐自動車道「日立南太田 IC」より約 40 分

電車・バスでお越しの方 JR 水郡線「常陸太田駅」より茨城交通バスに乗り換え約 40 分

■参加者専用駐車場（無料）

●トレイルランニング熟達者向け駐車場 「茨城県常陸大宮土木事務所大子工務所」

10/18（日）4:30 OPEN～20:00 CLOSE

駐車場場所

駐車場場所については右記 QR コード、または下記 URL よりご確認ください。

▼URL：https://maps.app.goo.gl/maRxj3uXMbo5Wrem7

●トレイルランニング入門者向け駐車場

①ゴール地点に駐車したい方 「大子町役場」

10/18（日）4:30 OPEN～20:00 CLOSE

駐車場場所

駐車場場所については右記 QR コード、または下記 URL よりご確認ください。

▼URL：https://maps.app.goo.gl/JaRBuXd33mn9YjNf7

②スタート地点に駐車したい方 「竜神峡第 4 駐車場」

10/18（日）5:45 OPEN～20:00 CLOSE

駐車場場所

駐車場場所については右記 QR コード、または下記 URL よりご確認ください。

▼URL：https://maps.app.goo.gl/rFtQbyp54DsX8Yex9

※トレイルランニングの受付時（前日 17 日（土）のみ）は、受付会場の「茨城県常陸大宮土木事務所大子工務所」に駐車してください。（17 日の受付日は、「大子町役場」および「竜神峡第 4 駐車場」 はご利用いただけません）

■無料送迎バス（レース当日）

各駐車場からスタート会場（袋田滝本町営第二無料駐車場、竜神大吊橋第１駐車場）までシャトルバスをご用意します。

スタート前 会場までの送迎バス			
出発・乗車場所	出発時刻	到着	対象・備考
常陸太田駅	4:20	袋田第2駐車場	熟達者向け／5:25～5:30頃到着
常陸太田駅	5:50	竜神大吊橋第1駐車場	入門者向け／6:30頃到着
大子工務所（熟達者駐車場）	4:30	袋田第2駐車場	熟達者向け／5:00頃到着
大子工務所（熟達者駐車場）	5:00	袋田第2駐車場	熟達者向け／5:30頃到着
大子町役場（入門者駐車場）	5:40	竜神大吊橋第1駐車場	入門者向け／6:15頃到着
大子町役場（入門者駐車場）	6:05	竜神大吊橋第1駐車場	入門者向け／6:30頃到着
袋田駅	4:50	袋田第2駐車場	熟達者向け／5:00頃到着
袋田駅	5:20	竜神大吊橋第1駐車場	入門者向け／6:00頃到着
袋田駅	5:50	竜神大吊橋第1駐車場	入門者向け／6:30頃到着

フィニッシュ後 駐車場・駅までの送迎バス			
出発・乗車場所	出発時刻	到着	対象・備考
袋田第2駐車場	13:00頃～	大子町役場 → 大子工務所 → 常陸大子駅	約1時間おき／熟達者・入門者共通

フィニッシュ後 ／ レース中リタイア の送迎バス									
発着所	時刻								
出発：袋田第2駐車場	11:10	12:10	13:10	14:10	15:10	16:10	17:10	18:10	19:10
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
到着：竜神峡第2駐車場	11:40	12:40	13:40	14:40	15:40	16:40	17:40	18:40	19:40
発着所	時刻								
出発：竜神峡第2駐車場	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
到着：袋田第2駐車場	11:30	12:30	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30	18:30	19:30

■ゴール後の移動と荷物運搬サービスについて（X 部門にご参加の方）

X 部門にご参加の方は、1 日目のサイクリング受付・スタート会場とゴール会場が異なります。お車でお越しの方は、ゴール後に水戸の参加者駐車場までお戻りいただく必要があります。ご移動手段と荷物の運搬については、下記ページをご覧ください。

▼URL：https://okukuji-x.jp/topics/801/

会場マップ

■袋田滝本町営第二無料駐車場（トレイルランニング スタート【**熟達者**】・ゴール会場）



・更衣テント：ご用意しております

・コインロッカー：ご用意はございません。

■竜神大吊橋第１駐車場（トレイルランニング スタート会場【**入門者**】）



・更衣室：ご用意はございません。

・コインロッカー：ご用意はございません。

コースマップ

TRAIL RUNNING

トレイルランニング





熟達者向け

距離：59km

＜通過制限時間＞

9:30	第１関門（エイド１：持方・約9km）
12:30	第２関門（エイド３：竜神大吊橋・約23km）
15:00	第３関門（エイド４・竜っちゃん乃湯・約37km）
17:30	第４関門（エイド５：持方・約47.5km）
20:00	ゴール制限時間（ゴール地点・約59km）

◀Ride with GPS
熟達者向け

入門者向け

距離：33km

＜通過制限時間＞

12:00	第１関門（エイド１：竜っちゃん乃湯・約13.5km）
16:30	第２関門（エイド２：持方・約26km）
19:00	ゴール制限時間（ゴール地点・約33km）

◀Ride with GPS
入門者向け

※制限時間内にエイドステーションを通過できない方は、収容車へ乗車していただきます。

■ゴール制限時間

袋田滝本町営第二無料駐車場 ＜入門者向け　19：00＞　＜熟達者向け　20：00＞

ケガ・体調不良などを含む途中リタイアや、制限時間までにゴールできなかった参加者は、原則収容車に乗車していただきます。

エイドステーション

●トレイルランニング　エイドステーション

■エイドステーション１ ：持方（往路）



みそ饅頭（玉喜屋本店）【常陸太田市】

玉喜屋本店のみそ饅頭は、黒糖の豊かな風味が広がる、ふっくらとした
生地で、口当たりのよいこしあんを包んだ素朴な和菓子です。
やさしい甘さとどこか懐かしさを感じる味わいは、お茶請けにはもちろん、
ご家族やご友人へのお土産にもぴったり。世代を問わず楽しめる、
常陸太田で親しまれている一品です。

■エイドステーション２ ：湯沢峡



常陸のおやつブッセ【常陸大宮市】

常陸大宮市の名店「Patisserie　ヒカリノ木」さんによる常陸大宮産の
米粉と奥久慈卵を使ったバタークリームサンドのブッセ。
米粉を使ってサックリとしたブッセ生地に、濃厚な奥久慈卵の卵黄のみを
使用したコクのあるバタークリームの組み合わせはまさに絶品。



大黒鮎最中【大子町】

「大黒鮎最中」は、久慈川を泳ぐ鮎をかたどった、大子町らしい和菓子です。
香ばしい最中の皮とやさしい甘さの餡が楽しめ、運動で疲れた体への
エネルギー補給にもぴったり。奥久慈の魅力を感じながら、手軽に味わえる一品です。

■エイドステーション３：竜神大吊橋



ドーナツ（ショコラトリー　DALMAISON(ダルメゾン)）【水戸市】

ショコラトリー　DALMAISON は、茨城の魅力を伝える地産地消をモットー
としたチョコレートや焼き菓子の専門店です。
奥久慈の卵など素材にこだわったドーナツも人気です。



奥久慈たまごのなめらか焼きプリン（宝月堂）【常陸太田市】

常陸太田市・鯨ヶ丘で大正 2 年から続く老舗菓子店「宝月堂」の焼きプリン。
茨城県を代表するブランド卵「奥久慈卵」を贅沢に使用し、卵本来の濃厚な
コクとうまみを引き出しています。口に入れた瞬間に広がる、なめらかでとろける
ような食感と、上品な甘さが魅力。世代を問わず楽しめる、
常陸太田ならではのご当地スイーツです。

■エイドステーション４：竜ちゃん乃湯



古内茶大福【城里町】

特別に栽培したかぶせ茶を丁寧に粉末にし、ふわりと大福の表面にまぶしました。
口に入れた瞬間に広がる、香り高い"お茶の余韻"を存分にお楽しみいただけます。
中には、特製生クリーム。さらに、自家製で丁寧に炊き上げた本格餡子を使用し、
濃厚な風味と上品な甘さのバランスを大切に仕上げました。和のやさしさと、
贅沢なとろける食感。ぜひ一度、「古内茶大福」のこだわりをご体感ください。

奥久慈卵のとろ～りクリームパン【那珂市】

茨城県産の食材にこだわり、地域の魅力が詰まったパンを提供する、
那珂市本店 10 周年を迎える大人気ベーカリー。奥久慈卵を贅沢に使用し、
濃厚でコクのある特製クリームが絶品の「奥久慈卵のとろ～りクリームパン」
シリーズは、日本最大級・パンのフェスアワードをはじめとした数々のコンテストで
賞を獲得する看板商品です。



■エイドステーション５：持方（復路）

「米粉のガレットブルトンヌ(里川カボチャ)」（合同会社ポットラックフィールド里美）【常陸太田市】

常陸太田市里美地区に伝わる希少な「里川かぼちゃ」をパウダーにし、
米粉の生地に練り込んだガレットブルトンヌ。かぼちゃのやさしい風味と、
サクッと香ばしい食感が楽しめます。地域で育まれた食材の魅力を
焼き菓子にぎゅっと閉じ込めた、里美ならではの一品です。



※すべてのエイドステーション、ウォーターステーションに常設または仮設トイレを設置します。
※すべてのエイドステーション、ウォーターステーションには、提供物の他に水・スポーツドリンク・炭酸ドリンク（エイドのみ）を用意する予定です。

当日の注意事項

▼競技内容・装備について

1. 定められた山岳コースのタイムレース方式とします。(所要時間の少ないものから順位が決定します)
2. コース中の関門に制限時間を設け、制限時間を超えた選手はレースを中止し、スタッフの指示に従って下山してください。(関門からは車でフィニッシュ地点まで搬送いたします。※山岳地域のため、1 時間程待機していただく場合があります)
3. レース参加者は、以下の下線部を必携装備品としてご準備ください。[ドリンク 1 リットル以上、行動食、レインウェア(上下)、ライト(点灯確認済み)、サバイバルシート、救急セット(ガーゼ、消毒液、絆創膏など)、携帯電話、携帯用コップ(エイド用)、熊鈴]、その他(携帯トイレ、防寒着、グローブ、ホイッスル、コンパス、山地図など)本人が必要とする装備品をお持ちください。
   ※エイドステーションに紙コップの用意はありません。
   ※必要装備品は競技中、任意でスタッフが装備チェックを行うことがあります。
4. ストック・ポール：【熟達者向け】持方第 1 関門(約 7.5km 地点)から使用可能。【入門者向け】使用禁止。
5. コースのポイントには矢印表示、コーステープ等を設置してあります。またわかりにくい箇所にはスタッフを配置していますので、スタッフの指示に従ってください。
6. ゼッケンは必ず記載内容が見えるように前後折り曲げずに着用してください。加工・切り取りも禁止です。
7. イヤホン等耳を塞ぐものを使用しながらの走行は、緊急時、周囲の音が聞き取れず大変危険なため使用禁止です。(補聴器具は除く。また、耳を塞がない骨伝導イヤホンは使用可。ただし、音量にはご注意ください)
8. レース中に大会スタッフ以外からのサポート行為(併走や補給食の提供等)を受けることを禁止します。
9. 失格事項を十分理解し、レースに参加してください。

▼失格事項

1. 上記の競技内容・装備に従わなかった選手
2. ゴミをレース中に投棄した選手

3. 条件を偽って参加した選手
4. 自然保護に違反する行為があった選手
5. 登山道で一般登山者を優先せず、無理な追い越し・追い抜きをした選手

▼その他注意事項

1. 当日は必ず健康保険証を持参してください。
2. レース途中天候が悪化した場合やコースの状況により、主催者側で判断し、コース変更、又は中止する場合があります。
3. レース中の事故については、応急処置のみ行いますが、それ以外の責任を負いません。
4. 競技続行が不可能と判断された選手は、スタッフが競技を中止させる事があります。
5. 競技以外の荷物についてはスタッフの指示に従い所定の場所をご利用ください。ただし、貴重品及び壊れ物については各自管理してください。主催者は紛失の責任は負いません。
6. 記録計測は計測タグを使用します。フィニッシュ後及びリタイア時に回収を行いますので、必ず返却してください。大会当日、未出走の場合も必ず返却してください。紛失・破損をされた場合実費をご請求させていただきます。
7. 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。
8. コースは大会で占有しているものではなく、車両や一般利用者、登山者も使用していることを十分理解し、その通行を妨げてはいけません。特に登山道で追い抜く時は、安全な場所で走らず声をかけて歩いて抜いてください。
9. リタイア/失格となった選手は、必ず関門もしくはエイドステーションに寄り、最終リタイア処理を受けてください。
10. 55 歳以上の選手は大会前 1 年以内に必ず健康診断をご受診ください。大会当日、健康診断書の提出は不要ですが、状況により、後日提出していただく場合があります。

■計測タグの返却

「ゴール会場（袋田滝本町営第二無料駐車場）」に到着後、受付にてスタッフが計測タグの回収を行います。必ずお立ち寄りください。万が一返却されない場合は、実費（10,800 円）をお支払いただきますのでご注意ください。

■リザルト（競技結果）

レース中「記録速報サービス」をオンラインにて使用することができます。

トレイルランニング：

https://systemway.jp/26okukujiX_Day2

正式なリザルトは、イベント終了後 1 週間以内にイベント公式 WEB サイトに掲載します。
（イベント WEB サイト：https://okukuji-x.jp/）

■忘れ物について

忘れ物は事務局で一時保管しますが、イベント終了後 30 日を過ぎても連絡がない場合は処分いたします。

表彰式について

・10/18（日）14:30～入門者向け、16:30～熟達者向け　＊予定

■表彰対象　（上位入賞）

「総合上位 3 位」「各カテゴリー上位 3 位」までを表彰します。

※「トレイル部門：総合上位 3 位」までに表彰された方は、「トレイル部門：各カテゴリー上位 3 位」の表彰対象外とします。その場合は 4 位以降が表彰対象者として繰り上がります。

ツキノワグマ対策

●走行時の予防対策（遭遇しないために）

・必ず受付時にお渡しする「熊鈴」を携行し、走行時の振動で音がよく響く位置に確実に固定してください。

・笹ヤブの横や、沢の音・風の音で周囲の音が消されやすい区間では、手を叩いたり「ホイ！」「オーイ！」と発声しながら走ってください。

・ガサガサ音、息遣い、独特の獣臭など、危険の兆候をいち早く察知するため、骨伝導タイプを含め音楽を聴きながらの走行は全面禁止とします。

・小熊を見かけた場合、近くに極めて攻撃的になった母熊が必ずいます。絶対に近寄らず、即座にその場をゆっくり離れてください。

●万が一、熊を目撃・遭遇した場合の対応

▼遠くに熊を発見した場合：

・絶対に近づかない。

・走るのを止め、熊の動向を観察してください。気づいていない場合は、静かに後ずさりして距離をとります。

▼至近距離で遭遇してしまった場合：

・絶対に背中を見せて走って逃げないでください。（追跡本能を強く刺激します。）

・熊から視線を外さず、ゆっくりと後退してください。

・威嚇突進（ブラフチャージ）してくることがあります。多くは手前で止まるため、パニックになって走り出さず、踏みとどまってゆっくり後退してください。

▼万が一、接触・攻撃されそうになった場合：

・避けられないと判断した場合、地面にうつ伏せになり、両手で首の後ろをしっかり組んで頭部・顔面・首・腹部等の致命傷を防いでください。

・バックパック（ザック）が背中を保護する盾になるため、ザックは絶対に下ろさないでください。

●本部へ連絡

・熊や新しい痕跡を発見したら、安全な場所まで退避し直ちに本部へ連絡してください。本部の連絡先は受付時に配布する「ゼッケン」に記載されています。

保険について

主催者加入の保険適応範囲

サイクリングおよびトレイルランニング中の転倒など、イベント参加者以外の介入のない事故による怪我

【以下は主催者加入の保険適用外となります】

・主催者側の責によらない第３者（参加者・関係者・スタッフ以外の一般車両・歩行者・来場者等）との接触による事故等

・会場・コース外での事故（会場への移動等）

・自転車・所有物の破損・紛失・盗難等

【注意事項】

・補償内容に不安がある方は、各自で保険に加入してください。(ご自身で保険に加入された場合は、必ず事前に補 償内容・適応条件等をご自身でご確認ください。)

・主催者の責によらない自身の過失による相手方の怪我

・自転車や付属品の破損については、当事者間で処理をしてください。危害を被った場合も同様に当事者間で処理をしてください。

・海外から参加する場合は、必ず自身で保険に加入し、その保険加入料は、自ら負担していただきます。

■補償内容

【死亡、後遺障害】最高 300 万円

【入院（日額）】3,000 円　※限度日数 180 日

【通院（日額）】2,000 円　※限度日数 180 日

■補償される特定疾患

急性心疾患（心筋伷塞、急性心不全等）、急性脳疾患（くも膜下出血、脳内出血等）、急性呼吸器疾患（気胸、過換気症候群等）、細菌性食中毒 、熱中症（日射病、熱射病等）、低体温症、脱水症

※新型コロナウイルスを含む感染症は対象外です。

※自転車の破損・紛失・盗難等は保険対象外となりますので予めご了承ください。

■保険会社

Chubb 損害保険株式会社

■保険の詳細についてのお問合せ先

Chubb 損害保険㈱代理店　（有）ワイコーポレーション　045-664-3070（平日 9:00～17:00）

■もしケガをしてしまったら・・・

イベント終了後、すみやかにイベント事務局までご連絡ください。

【Okukuji X ～Ride&Trail～2026 事務局】 電話：03-3354-2300（平日 10:00～17:30）

※保険申請手続き等の詳細につきましては、ご連絡いただきました際にご案内します。

※ご不明な点は、イベント事務局までご連絡ください。