MARATHON MICHIKUSA

MINAMIIZUMACHI ぼちぼち MARATHON

2026.11.14

第３回 南伊豆町みちくさぼちぼちフルマラソン

大会参加のご案内

この度は、第3回 南伊豆町みちくさぼちぼちフルマラソンにご参加いただき、ありがとうございます。本案内をよくお読みいただき、ご参加くださいますようお願い申し上げます。みなさまのご参加を町民をはじめスタッフ・ボランティアー同、楽しみにお待ちしております。

5時間以内のゴールは失格です！

当日受付でお渡しいたします

- 「参加者通知書ハガキ」を受付に提出してください。
- 大会ゼッケン（2枚）、安全ピン×8本
- 荷物預け用ビニール袋＆ゼッケンNo.シール
- 大会記念Tシャツ

1 大会スケジュール

●前日受付　11月13日（金）

場所	湯の花観光交流館（道の駅） 〒415-0303 静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂157-1	15:00～18:00

●当日受付　11月14日（土）

場所	青野川ふるさと公園	06:00～07:30
開会式	青野川ふるさと公園	07:45～
スタート	青野川ふるさと公園	08:00～ ※ウェーブスタート
ゴール	青野川ふるさと公園	17:00まで

2 受付のご案内

前日受付は、湯の花観光交流館（道の駅）、当日受付は、「青野川ふるさと公園」にて行います。

受付で確認

- **参加者通知書（ハガキ）**
  ※ゼッケンを受付にてお渡しします
- **マイカップ** 飲み口5cm以上
  ※ペットボトル・ハイドレーションボトル不可
- **携帯電話を必ずお持ちください**
  ※ケガなどのトラブルが起きた場合にご連絡いただくため

確認できないと出走できません

コスプレ大賞ご参加の方

当日、青野川ふるさと公園 コスプレ大賞受付まで
06:30～07:30

3 交通アクセス（受付場所・駐車場）公共交通機関をご利用の場合

前日受付　11月13日（金）　湯の花観光協会

伊豆急下田駅より下賀茂方面行、「九条橋」バス停下車　徒歩約5分

当日受付　11月14日（土）　青野川ふるさと公園

午前6時55分伊豆急下田駅発

石廊崎行き、午前7時12分「日野（ひんの）」バス停下車徒歩10分

お車の場合

東名「沼津IC」又は新東名「長泉沼津IC」より

伊豆縦貫等、国道414号線（天城越え）経由で、約2時間30分

路線バスの時刻表は別ページに記載しています

前日・当日の受付場所



当日の駐車場マップ

注意１：駐車場は、P①よりP③の順番で誘導予定です。必ず誘導員の指示に従って駐車をお願いいたします。
注意２：スタート会場まで離れている場所もありますので時間に余裕を持って駐車してください。



駐車場：AM5:30開場

4 スタート前のご確認

●各自、当日の健康を確認の上、体調の優れない方は参加辞退をお願いいたします。

●前後にゼッケンを着用してください。
ゴール撮影をしますのでゼッケン番号が見えている事が必要となります。上着などで隠れないよう、お気をつけ下さい。写真は大会終了後にみちくさホームページよりダウンロードしてください。

●お荷物預りはございますが、貴重品はお預かりいたしません。

5 厳守していただく重要ポイント

●信号は守りましょう　●左側を走り、並走禁止
●ゴミは持ち帰りましょう　●歩行者を優先しましょう
●5時間以内のゴールは失格　●グーグルマップで確認

マナーを守れないランナーは
失格とさせていただくこともございます

6 救護・途中棄権について

交通事故・怪我等が発生した場合、その場にいた選手同士で協力しあい、大会本部まで速やかなご連絡をお願いいたします。
なお、体調に異変が生じた場合には、途中棄権をしてください。
その際には、できるだけエイドなどでお願いいたします。

★途中リタイアする場合は必ず下記にお電話ください★
緊急連絡先 080-7286-6843 大会本部 ※当日限り

7 ゴール後について

表彰
競技性のない大会のため表彰はありません。

完走証明書・ゴール写真
完走証明書及びゴール写真は大会終了後、
下記のサイトよりダウンロードしてください

完走証明書
大会終了後、右記からダウンロードしてください
https://sokuho-nipponit.japaneast.cloudapp.azure.com/minamiizu

ゴール写真
大会終了後、みちくさホームページよりダウンロードしてください
https://michikusa-ultra.com/gallery/
11月18日(水)掲載予定

5時間以内のゴールは失格!!　完走者には、オリジナル完走バスタオルを差し上げます。

8 路線バス

■前日 11月13日(金)

「下田駅」から「九条橋」バス停
※前日受付会場「湯の花観光交流館」最寄のバス停です

下田駅 3番線乗り場
下田駅から九条橋までのバス運賃：780円

	下田駅発	九条橋着
下賀茂行き 下田駅発	14:05	14:29
	14:55	15:17
	15:25	15:49
	16:20	16:42
	16:45	17:09

■当日 11月14日(土)

「日野橋入口」から「下田駅」
日野橋入口から下田駅までのバス運賃：620円

	日野橋入口発	下田駅着
下田駅行き 日野橋入口発	14:01	14:22
	14:46	15:05
	15:51	16:12
	16:36	16:55
	17:41	18:00

※このあとのバスは18：50までございません

■当日 11月14日(土)

「日野」バス停から「下田駅」
日野から下田駅までのバス運賃：620円

	日野発	下田駅着
下田駅行き 日野発	13:25	13:43
	14:02	14:22
	14:35	14:55
	14:40	15:05
	15:40	15:58
	15:52	16:12
	16:25	16:43
	16:37	16:55
	17:15	17:33
	17:42	18:00
	17:46	18:04
	18:51	19:08

9 シャトルバス運行予定表

前日 11月13日(金)

15時～18時(前日受付中)会場「湯の花観光交流館」(道の駅)より
各民宿(弓ヶ浜・下流[したる]方面)へ運行します。

15:00～18:00　随時運行

当日 11月14日(土)

スタート前
大会会場行き

弓ヶ浜方面(弓ヶ浜温泉、若宮神社前、休暇村)発
6:00　6:30　7:00

流[したる]方面、宿泊先の玄関前にて
6:00　6:45

ゴール後
大会会場発

民宿へ
15:00～18:00 随時運行

※大会終了後、大会会場より弓ヶ浜・下流へ運行します。
※先着順、随時発車いたします。
※伊豆急下田駅は、路線バスをご利用ください

10 リタイア・ワープについて

リタイア(棄権)

参加者全員が完走を目指す「ぼちぼちマラソン」ですが、
体調不良やケガのため、やむなく「リタイア」する場合は、
必ずエイドにて「リタイア希望」をお申し出ください。
ゴールまでお送りします。

ワープ(近道・ショートカット)

精神的・肉体的にゴールまで走り切ることが難しいけれど
ゴールはしたいという方は、①②コース上の「ワープポイント」を
利用してください。

①石廊崎オーシャンパーク(約13.5km地点)
↓
差田ことぶき商店(約22.0km地点)

②子浦(約29.5km地点) → 上賀茂(約40.0km地点)

11 コース分岐について[強制]

一色交差点 14:00以降は、
上小野方面に進んでください

スタッフの誘導に
従ってください

子浦 15:00以降は、上賀茂方面にワープバスにて
移動していただきます

12 大会の手引き

大原則

道幅が狭い道路が多くありますので
1列で左側通行してください。
また、走行中は必ずマナーを守ってください！

①コース案内・キロ表示は、約5kmごとです。
グーグルマップにて確認してください。

②各エイドの設営時間を必ずチェックしてください。定刻を
過ぎると撤去されている場合もありますので、ご注意ください。

③日没後は、安全確保のためにヘッドライトが必要となりますので、
遅くなりそうなランナーは必ずご持参ください。

④ゴール写真を撮りますのでゼッケンは必ず正面から見える所に
付けて下さい。(ゼッケンが見えないと写真の判別ができません。)

⑤今大会はエコの観点から、各エイドには紙コップのご用意は
しておりません。各自でマイカップのご用意をお願いします。
南伊豆の美しい自然・景観を守るためにご協力お願いいたします。
なお、給水・スープ類のカップはエイドにございます。

受付時にマイカップの所持確認がございます

飲み口のサイズに制限がございます



感染拡大防止の為、
飲み口が 5cm 以下の物は
マイカップとして使用出来ません



飲み口から給水ボトルへの
直径が 5cm 以上のマイカップを
使用して下さい

エイドでは必ずマイカップが必要です。
また、スタッフがペットボトルから給水する関係上、衛生面を考慮して
飲み口の狭いマイカップ(ペットボトル・ハイドレーションボトル)は
禁止いたします。飲み口が5cm以上を目安にご準備ください。

※給食・スープ類のカップはエイドにございます。

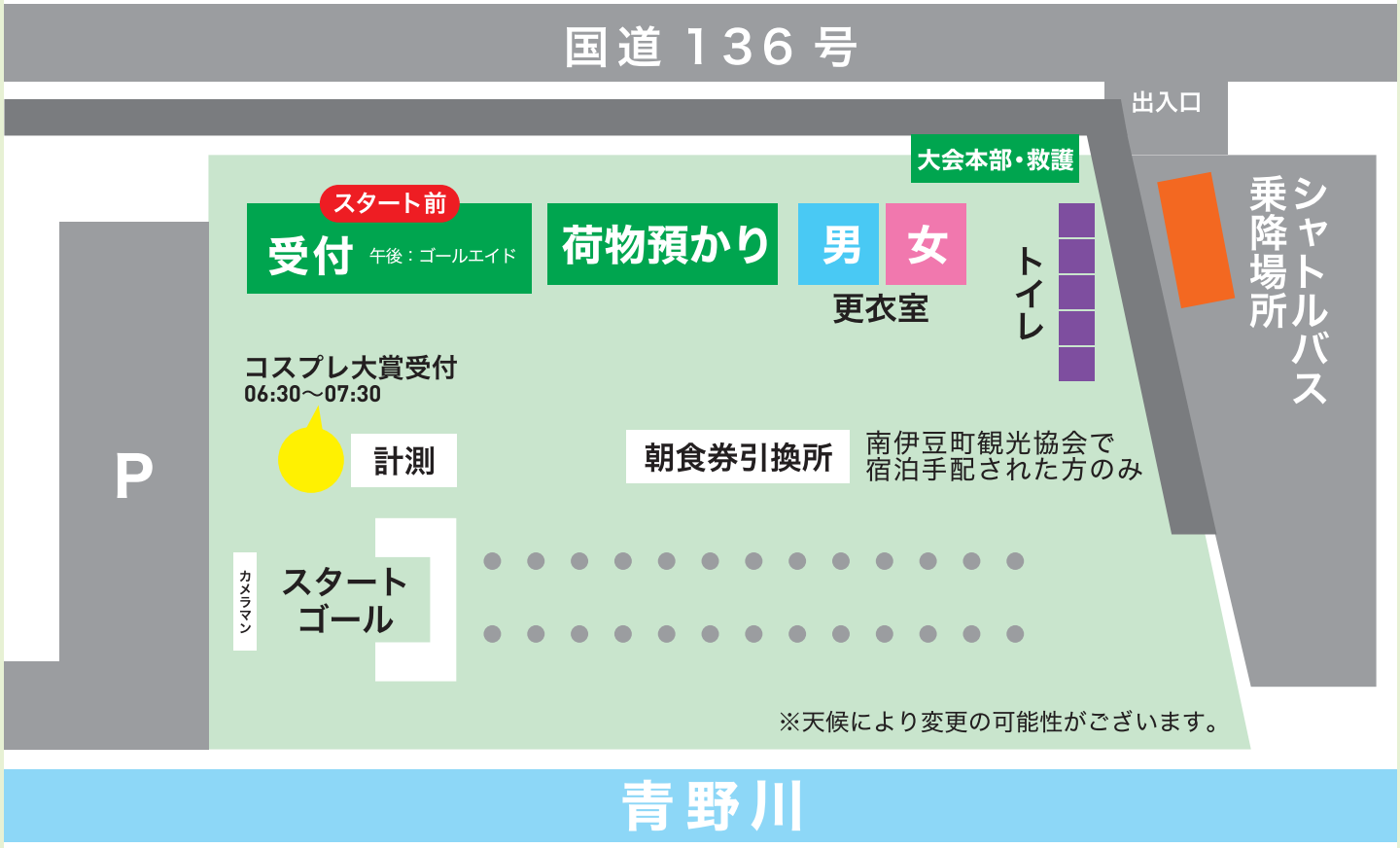
13 大会中止について

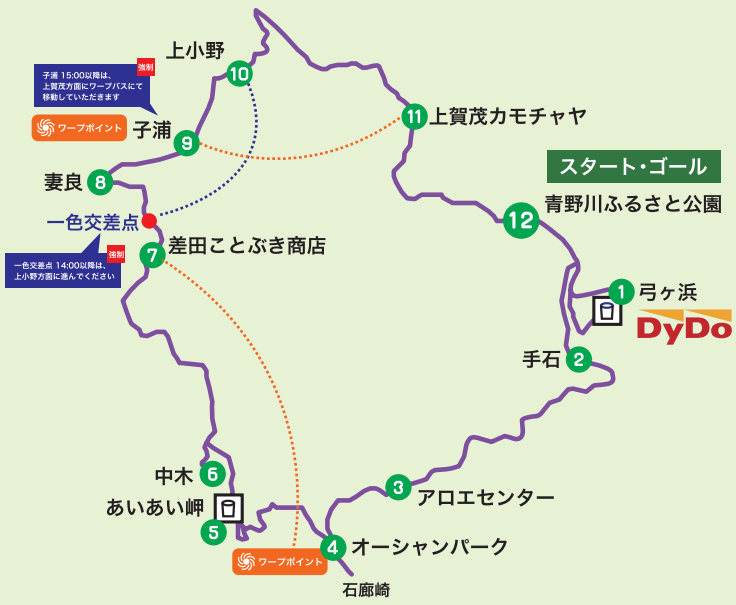
天変地異等により急遽大会を中止する際には
大会前日 11月13日(金)の正午までに
ホームページ・Facebookにて発表致します
https://www.facebook.com/michikusamaranic

※地震・風水害・荒天候の天災、事件・事故等による
中止の場合、参加料の返金はいたしません。

大会会場（スタート・ゴール）マップ

青野川ふるさと公園





エイドNo.	エイド名	設営時間
1	弓ヶ浜	08:00~08:40
2	手石	08:30~10:00
3	アロエセンター	08:45~10:40
4	オーシャンパーク	09:00~11:00
5	あいあい岬（給水ポイント）	09:15~11:30
6	中木	09:30~12:00
7	差田ことぶき商店	10:00~13:00
8	妻 良	10:15~13:30
9	子 浦	10:45~15:00
10	上小野	11:15~15:30
11	上賀茂カモチャヤ	11:45~16:30
12	青野川ふるさと公園	13:00~17:30

Google Maps
◀ コースマップ

★途中リタイアする場合は必ず下記にお電話ください★

緊急連絡先 080-7286-6843 大会本部 ※当日限り

エイドメニュー(設営時間)

※各エイドには水・スポーツドリンクがございます。　※マイカップのご使用をお願いします。

エイドNo.	エイド名	担当団体名	キャッチコピー	設営時間	メニュー
1	弓ヶ浜	野ぶきの会	シルバーのおもてなし	08:00~08:40	そば稲荷、味噌汁、玉子焼、梅干し、へらへら団子 他
		DyDo 特別協賛	こころとからだに おいしいものを		DyDoのおすすめドリンク
2	手石	小稲、手石地区、他有志	Rummyとゆかいな仲間たち	08:30~10:00	とこぶしご飯、いせえび香るスープ、静岡抹茶のところてん 水、麦茶、スポーツドリンク、コーラ
3	アロエセンター	BLUE LalZU 	甘いチュロスで元気いっぱい!	08:45~10:40	チュロス、トルティーヤドック
4	オーシャンパーク	あっそう会	オーシャンパーク 最高の景観　思い出に!!	09:00~11:00	フルーツかんてん、バナナ、水、スポーツドリンク
5	あいあい岬	南伊豆町商工会女性部	絶景に癒やされてネ!	09:15~11:30	懐かしい駄菓子色々
6	中木	中木区有志	中木海の香 エイド!	09:30~12:00	おにぎり(岩のり、ひじき、わかめ)、みそ汁(貝/フジツボ、カメの手)、 オレンジ、冷やし団子(みたらし)、キャンディ、チョコ、1口ようかん 水、スポーツドリンク、麦茶、ジュース類
7	差田ことぶき商店	差田ことぶき商店 (南伊豆町商工会) 	猪突猛進? いのししエイド	10:00~13:00	猪汁　ウーロン茶、麦茶
8	妻良	みなみん・ら!	「みなみん・ら!」みな→皆んな、 みなみ→南伊豆の、みん→民 今日は、ランナー、応援者、ボランティア、 運営者、「みんな南伊豆の民だよ!」	10:15~13:30	鶏飯おむすび、へらへら団子、南伊豆産梅干し、お茶
9	子浦	あっそう会	さぁ~ここから 勇気と体力で!!	10:45~15:00	コーヒーゼリー、パン、コーラ
10	上小野	上小野カフェ	上小野カフェで コーヒーブレイク 	11:15~15:30	やきそば、肉めし、ふかしイモ ハチミツがけ、野菜BBQ、 かぼちゃスープ、ハンドドリップコーヒー、水、スポドリ
11	上賀茂カモチャヤ	カモチャヤ	最終エイドのカモチャヤで ホッとひといきゴールまで!!	11:45~16:30	カモチャヤ人気メニューの白玉ぜんざい、 手作りのおつけもの
12 GOAL	青野川ふるさと公園	あっそう会	ゴール 満腹!!　完走!!　感激!!	13:00~17:30	豚汁、カレーライス、お新香 カルピス、お茶、スポーツドリンク 

※エイドの内容は変更する場合がございます

DyDo　伊豆下田経済新聞
RISK MONSTER®　HUNGRY'S SYUMIGAHAMA SEA SIDE KITCHEN Hungry's　MIRO Casual wear www.beans.miro.com
南伊豆町観光協会 ~伊豆最南端へようこそ~ Minamiizu Town Tourism Association　南伊豆町役場

主催：南伊豆町みちくさウルトラマラソン実行委員会
企画・運営：みちくさマラニック走援隊
後援：南伊豆町、(一社)南伊豆町観光協会
特別協賛：ダイドードリンコ株式会社

〒222-0037 神奈川県横浜市港北区
大倉山 1-19-6 3F 小さな学び舎内
TEL:045-900-2036　FAX:045-541-9019
E-mail:info@michikusa-ultra.com