

50K M 20K M



MIZUKAMI MOUNTAIN Party

RUNNERS Guidance

SPONSERED BY



SMITH



この度は MIZUKAMI MOUNTAIN PARTY（水上マウンテンパーティー）にエントリーを頂き、誠にありがとうございます。本大会はトレイルランニングを通して熊本県水上村の観光振興と過疎化が進む地域の活性化を目的に誕生しました。普段のトレイルランニング大会にはない急登などをコースに取り入れ、パーティーという名の催しをご用意しております。時には皆さんの挑戦を阻む水上村の大自然を体感し、挑戦の終わりには温泉で身体を癒し、隅々までお楽しみください。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)
-----------	-------------	------------	---------------

6月6日 (木) / SATURDAY 6 JUNE 2026

4:00 - 4:30	ロング	行きのシャトルバス運行 / Shuttle bus (to venue)	汗の原親水公園 / Asenohara Water Front Park
4:00 - 4:30	ロング	手荷物預かり / Baggage storage	旧湯山小学校 / Former Yuyama Elem. School
4:40	ロング	開会式 / Opening ceremony	
5:00	ロング	スタート / Start	
6:00 - 6:30	ショート	行きのシャトルバス運行 / Shuttle bus (to venue)	汗の原親水公園 / Asenohara Water Front Park
6:00 - 6:30	ショート	手荷物預かり / Baggage storage	旧湯山小学校 / Former Yuyama Elem. School
6:40	ショート	開会式 / Opening ceremony	
7:00	ショート	スタート / Start	
8:00 - 8:30	ミニ	行きのシャトルバス運行 / Shuttle bus (to venue)	汗の原親水公園 / Asenohara Water Front Park
8:00 - 8:30	ミニ	手荷物預かり / Baggage storage	旧湯山小学校 / Former Yuyama Elem. School
8:40	ミニ	開会式 / Opening Ceremony	
9:00	ミニ	スタート / Start	
10:00	ミニ	ミニ表彰式 / Mini Course Award Ceremony	旧湯山小学校 / Former Yuyama Elem. School
11:00 - 18:00	共通	帰りのシャトルバス運行 / Shuttle bus (from venue)	
13:00	ショート	ショート表彰式 / Short Course Award Ceremony	
14:00	ロング	ロング男子表彰式 / Long Course Men's Award Ceremony	
15:00	ショート	ショート制限時間 / Short Course Time Limit	
16:00	ロング	ロング女子表彰式 / Long Course Women's Award Ceremony	
17:00	ロング	ロング制限時間 / Long Course Time Limit	
18:00	共通	後夜祭 / After Party	たけのこ工場 / Takenoko Factory

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經由して 40 分

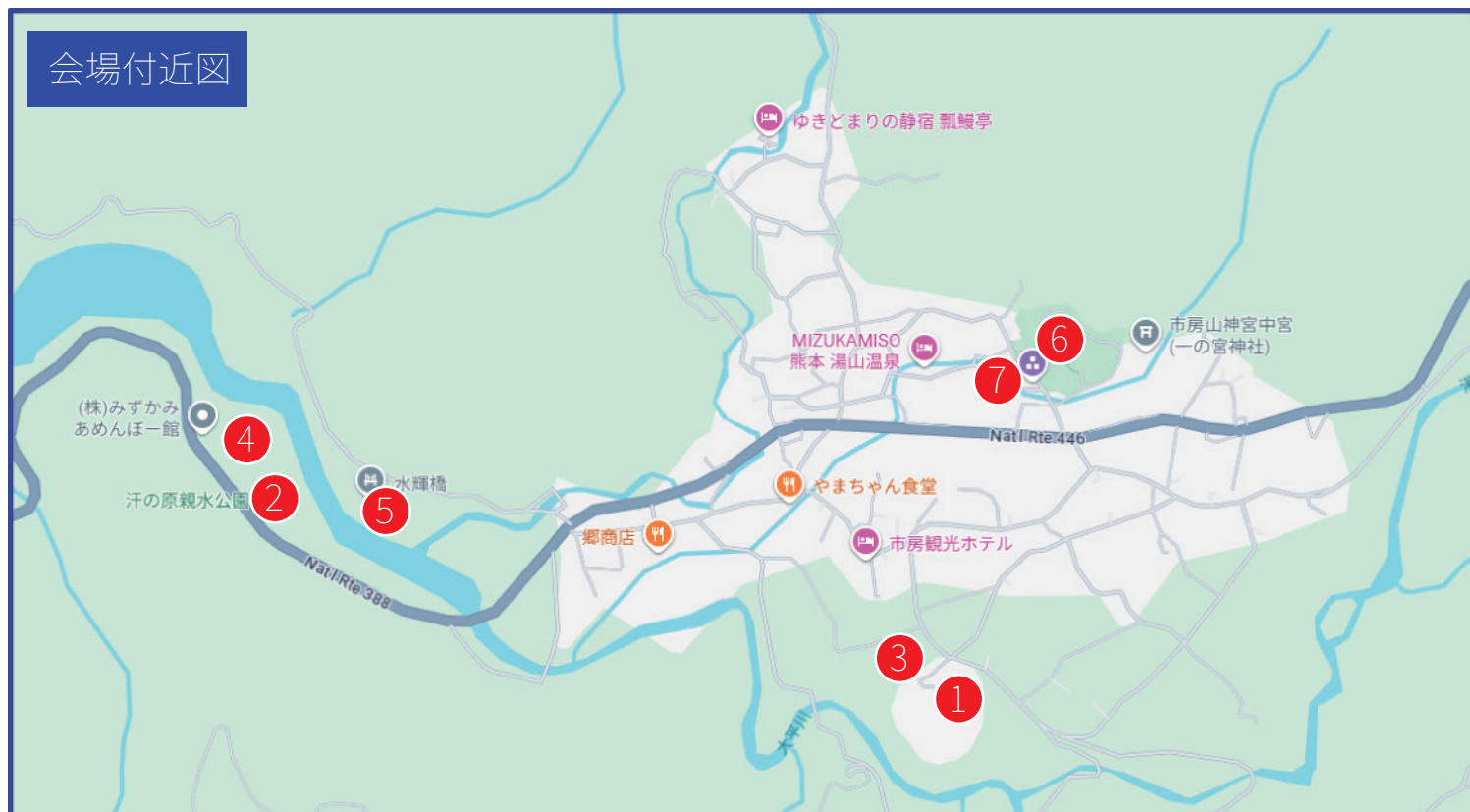
熊本市より約 2 時間 / 鹿児島市より約 2 時間 20 分 / 宮崎市より約 2 時間 20 分 / 福岡市より約 3 時間 20 分

鹿児島空港より約 1 時間 30 分 / 熊本空港より約 1 時間 40 分 / 宮崎空港より約 1 時間 50 分 / 福岡空港より約 3 時間

公共交通機関

特急かわせみ・やませみは令和 2 年豪雨の影響による肥薩線不通に伴い運休中

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



会場付近の移動は②と③のシャトルバスを除き、すべて徒歩での移動となります。お時間に余裕を持って行動してください。

- ①メイン会場 - 旧湯山小学校（スタート / フィニッシュ・手荷物預かり）
- ②行きシャトルバス乗車所 - 汗の原公園公衆トイレ前
- ③帰りシャトルバス乗車所 - 消防団詰め所横
- ④第 1 駐車場 - 汗の原親水公園駐車場
- ⑤第 2 駐車場 - 馬場運動公園駐車場
- ⑥臨時駐車場 - 元湯の森駐車場
- ⑦温泉施設 - 湯山温泉元湯

注意点

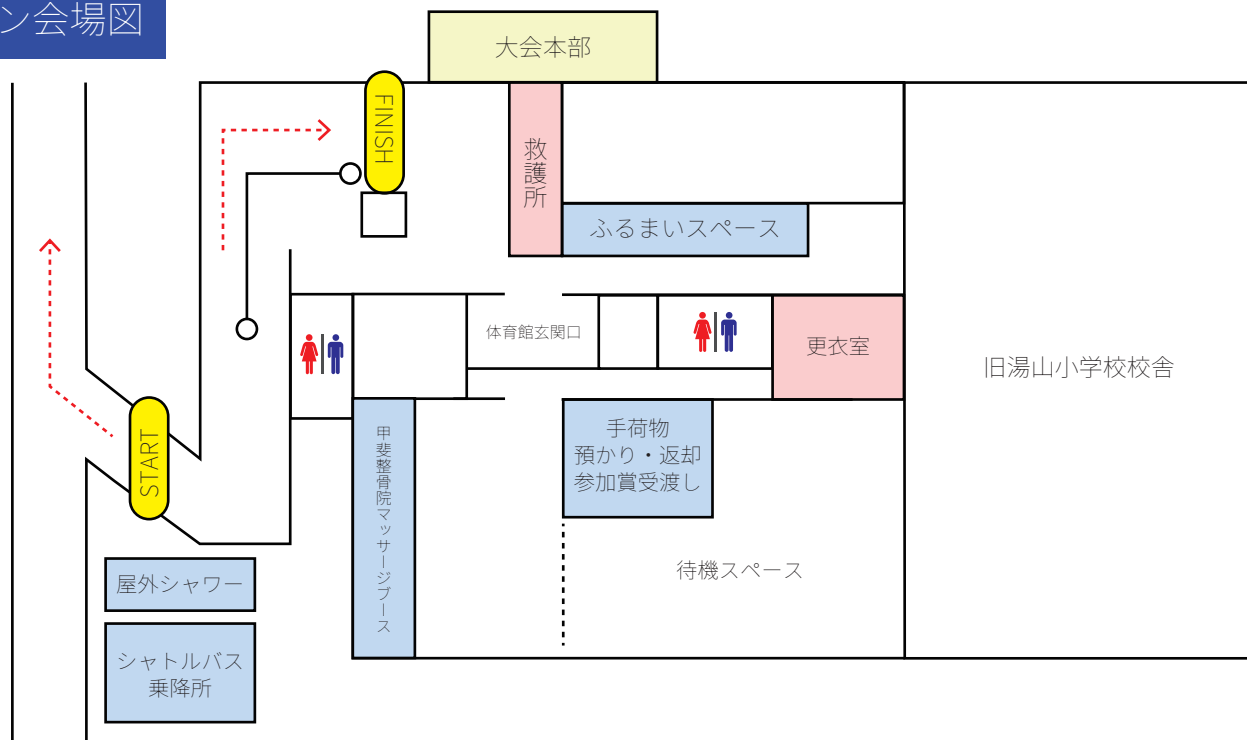
- ・メイン会場付近に大会選手ならびに応援者用の駐車場はありません。シャトルバスをご利用になるか、湯山温泉街にご宿泊ください。
- ・シャトルバスは運行時間中は 1 台または 2 台体制で順次運行を行います。乗車から到着まで約 5 分の所要時間を想定しています。
- ・第 2 駐車場ならびに臨時駐車場にはシャトルバスの運行はございません。

WEB ページにて会場周辺図を公開中です。

周辺図：<https://x.gd/Xc0oq>



メイン会場図



- 本大会は混雑緩和のため、受付は行いません。計測タグ付きのゼッケン・温泉券を事前に郵送いたします。当日忘れた場合は、「大会本部」窓口にて再発行いたします。手数料として2,000円が必要となりますので、お忘れの無いようご注意ください。出走しない方はゼッケンの返却は必要ありません。
- 参加賞は出走後に「湯山小学校体育館内」にて受け渡しを行います。リタイアされた方も受取にお越しくください。
- 甲斐整骨院マッサージブースは11:00-17:00にて施術を行います。

手荷物預かり

- 手荷物の預かりを「湯山小学校体育館内」にて行います。
- 手荷物をご自身でバッグ・袋などに1つにまとめて頂くようご協力をお願いします。事務局で用意するタグにゼッケンナンバーを書き込み、お預かりします。
- 貴重品についてはお預かりできません。ご自身での管理をお願いします。

コース案内

- 山間部、作業道や林道には以下の目印コーステープ(白色)を設置します。分岐点や分かりにくい箇所には複数のテープを設置するほか、矢印看板や誘導スタッフがコースを指示します。目印を見失わないよう周囲に気を配りながら走行してください。
- 5分以上コーステープが見つからない場合はコースを間違えている可能性があります。速やかに来た道に戻ってコースに復帰してください。

見本



MIZUKAMI MOUNTAIN Party

必携品			
品目	ロング	ショート	ミニ
ゼッケン	✓	✓	✓
コースマップ (印刷物もしくはスマートフォンアプリにて GPX データをダウンロードしておくこと)	✓	✓	-
携帯電話 (通話が可能な状態、また番号非通知にせず十分に充電すること)	✓	✓	-
マイカップ (エイドステーションに紙コップの用意はありません)	✓	✓	-
1ℓ以上の水 (スタート時、暑さが予想される場合は 1.5ℓ以上)	✓	✓	-
携帯食料	✓	✓	-
ファーストエイドキット	✓	✓	-
ヘッドライト	✓	-	-
エマージェンシーシート	✓	✓	-
携帯トイレ	✓	✓	-
トレイルランニングシューズ (足の甲が覆われているもの)	✓	✓	-
手袋	✓	✓	-
レインジャケット	✓	✓	-
ホイッスル	✓	✓	-

選手は上記の必携品を常に携行する必要があります。大会中およびフィニッシュ時にも装備チェックを行う場合があります、その場で必携品の確認できない場合は、失格ならびにタイムペナルティを科す可能性があります。

推奨装備品
品目
帽子 (首まで覆うもの)
サングラス
ワセリン
ポイズンリムーバー
モバイルバッテリー

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。



エイドステーションおよび関門時間

- ・コース上にエイドステーション(以下、AS)が設置されます。
水・スポーツドリンク及び補給食(地域特産品など)が提供されます。
- ・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。
- ・ASにはそれぞれ関門時間が設定され、選手は同時刻までにASを出発しなければなりません。
関門時間を過ぎてからASに到着した選手、関門時間を過ぎてても出発できない選手はその場で競技終了となります。

関門時間

ロング

拠点名	略称	距離	関門時間
旧湯山小学校	START	-	-
上米良大平線峠	AS1	13km	-
水上学園前	AS2	20km	10:00
白蔵線	WS	32km	-
江代防災拠点	AS3	41km	14:30
旧湯山小学校	FINISH	53km	17:00

ショート

拠点名	略称	距離	関門時間
旧湯山小学校	START	-	-
上米良大平線峠	AS1	13km	11:30
旧湯山小学校	FINISH	25km	15:00

ミニ

拠点名	略称	距離	関門時間
旧湯山小学校	START	-	-
倉谷線	AS	3km	-
旧湯山小学校	FINISH	5km	-

エイドメニュー

ポイント	AS1 (ミニ)	AS1	AS2	AS3
名称	倉谷線 3km	上米良大平線峠 13km	水上学園前 20km	江代防災拠点 41km
メニュー	シフォンケーキ	牛タン・ハラミ	フルーツサンド	シフォンケーキ
		おにぎり	冷や汁	優しいうどん
		うどん	煮卵	いなり寿司
		おたけさん饅頭	漬物	冷凍フルーツ
		水上の冷たい緑茶	焼きそば	漬物
ドリンク	ポカリスエット		水	
	麦茶		ポカリスエット	
	炭酸飲料		麦茶	
			コーラ	
			炭酸飲料	

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WEBにて掲載致します。
- ・男女の上位3名を表彰し、副賞を進呈します。ロングは年代別表彰状を後日郵送します。

リタイア

- ・途中棄権の場合は必ずエイドステーション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、エイドステーション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)

※6月6日(土)5:00～

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捜索・救助費用は対象外です。
捜索・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、各エイドステーション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。