

海拔 0mからのヒルクライム

沖の島アドベンチャーラン 2009(マラソン&ウォーク)

ブルーアイランド沖の島で、四国百山の一つ、妹背山(404m)へのヒルクライムを楽しもう

開催日 高知県宿毛市沖の島全域
2009年10月24日(土) 交流会(前夜祭)、25日(日) マラソンレース、ウォーキング

開催内容
交流会(前夜祭) … 参加者、島民、スタッフを交えて、郷土芸能の披露や昨年の大会(マラソン)の様相を上映するなど、参加者と地域住民との交流を図ります。(定員があります)
マラソンレース … 海拔 0mの弘瀬港をスタート、島をほぼ一周し、妹背山の山頂(404m)を経由して、スタート地点の弘瀬港をゴールとするコース(約 25km)。コースは舗装路、石段、林道、登山道など変化に富んでいます。(時間制限あり)
ウォーキング … 弘瀬港をスタートし、弘瀬集落を抜ける登山道で、妹背山山頂を目指します。登頂後は登山道にて母島に下り、海岸線を通って弘瀬港へ。(約 12km)

参加定員 100名 マラソン 高校生以上 60名、ウォーク 小4生以上 30名、応援・付添い 10名
小・中生は、要同伴者

参加費 マラソンクラス(6,000円)、ウォーククラス(5,000円)、付添い・応援(4,000円) 小・中生は半額
いずれも往復の船賃、昼食代、保険料を含みます

宿泊・交流会 宿泊 6,500円 小・中生は5,500円 …交流会(夕食)費も含みます。但し飲み物は別 …当日の支払いとなります。小さな島ですので、宿泊・交流会の定員は50名までとさせていただきます。

日程 24日(土)	14:00 宿毛市片島港(定期船棧橋)集合	25日(日)	6:30 宿毛市片島港(定期船棧橋)集合
	15:30 沖の島到着		9:00 開会式、スタート
	18:00 交流会		15:00 閉会式、沖の島出発
			16:30 片島港到着

申込み先 10月20日(火)まで(定員に達し次第、締め切ります)に、参加申込書と参加費を添えて下記に申し込んで下さい。(郵便振替:口座番号 01650 0 58212、口座名称 アドベンチャーラン実行委員会)
宿毛市中央公民館(8:30~17:00) 〒788-0001 宿毛市中央2-7-14 **0880-63-2618**
(<http://www5.plala.or.jp/S-Genki/>)

コース予定図
ウォーク(約 12 km)…弘瀬港 登山道 御先祖 妹背山頂 登山道 母島 白岩岬 弘瀬港
マラソン(約 25 km)…弘瀬港 白岩岬 母島 小松 長浜 玉柄 仏ヶ峠 妹背山頂 小松 弘瀬港

