

Runners Chip



四国4県を潤す「四国のいのち」三岐浦ダム
ダムを見下ろしながらトレイルの小道を走ります。
美しい湖畔の景色をお楽しみください。

第4回 さめうらの郷 湖畔トレイル レース

2026年11月8日(日)
小雨決行 AM10:00 START!



会場 高知県土佐郡土佐町

種目 15.18km

定員
300名
先着順

申込
期間

2026.8.1(土) ~ 9.20(日)

※定員になり次第締め切ります。

【主催】さめうらの郷湖畔トレイルレース実行委員会

土佐さめうら観光協会・土佐地区商工会・令和土佐町あすなろ会・土佐町生活改善グループ・
土佐町ハビネススポーツクラブ・水資源機構・JA 高知県 れいほく支所・土佐町森林組合(株) 高知銀行・
(株) 四電工・四国電力送配電(株)・土佐町議会・土佐町社会福祉協議会・土佐町

【後援】

高知新聞社・朝日新聞高知総局・読売新聞高知支局・毎日新聞高知支局・NHK高知放送局・RKC高知放送・
KUTVテレビ高知・KSSさんさんテレビ(株) エフエム高知・土佐本山ライオンズクラブ・土佐町教育委員会

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

さめうらの郷湖畔トレイルレースは、
SDGs(持続可能な開発目標)を支援しています。



参加者限定
さめうらテントパーク
キャンプ宿泊可能

レース前後のひとときを、さめうら
湖の絶景とともに楽しみください。
詳細は湖畔トレイルレース HP をご
確認ください。

大会公式ホームページ

さめうらの郷湖畔トレイルレース 検索

<https://kohan-m.com/>



第4回さめうらの郷湖畔トレイルレース 大会要項



第4回招待選手



いわさき なみ
岩崎 奈弥さん (土佐町出身)

鬼ヶ城ピークストレイル 2025 年ロング優勝
2026 年ショート優勝
Mt.Fuji100 2026 100mile 3 位
TANBA100 2026 女子優勝

開催日 2026年11月8日 (日) 小雨決行

受付会場 土佐町小中学校

受付 8:00 ~ 9:00

開会式 9:00

スタート 10:00 (道の駅土佐さめうら)

表彰式 入賞者が決まり次第

+ 競技部門

※中学生以下は参加できません。
・年齢は大会当日の満年齢。

種目	種目コード	部門	定員
15.18km	1	39歳以下	先着 300名
	2	男子	
	3	40~55歳	
	4	56歳以上	
	5	39歳以下	
	6	女子	
		40~55歳	
		56歳以上	

+ SDGsへの取り組み



さめうらの郷湖畔マラソンは、SDGs
(持続可能な開発目標) を支援しています。



初心者でも参加しやすいコース設定。さめうらの郷湖畔トレイルレースへの出場を目指してトレーニングすることが健康増進につながります。



WEBによる完走証のダウンロードやメール、スマートフォンアプリの活用などにより、紙資源の使用量を抑え、環境にやさしいマラソン大会を目指します。



企業、団体、ボランティアなど、さまざまなパートナーと連携し、マラソンを通じた地域のつながりづくりを目指します。



ランナーのマイコップ持参を推奨することで、紙コップ利用の削減に配慮します。

+ 表彰

15.18kmの部 年齢別、男女別上位3位まで表彰(表彰状、副賞)

+ 参加費

7,000円 (ゼッケン、プログラム、保険料、参加賞、含む)

※地震・風水害・事件・悪天候などによる中止の場合の参加料返金の有無、金額などについては、その都度主催者が判断し決定します。原則として申し込み受付後の返金はいたしません。

+ Tシャツ販売

3,300円 ※別途有料です。ご希望の方は、参加料と一緒に支払ってください。Tシャツ代未入金の方にはご連絡をいたしません。また、Tシャツのご用意もございません、ご了承ください。

+ 定員

先着 300名

+ 申し込み締め切り

令和8年9月20日 (日)

※上記の申し込み締め切日までに入金をお願いいたします。

+ 注意事項

- ※本大会は『自動計測システム』による記録計測を行います。計測タグをシューズに装着して出走ください。
- ※Tシャツ、参加賞、プログラム等は当日受付にて引き換え券と引換にお渡しします。
- ※計測タグは、競技終了後に回収いたします。当日不参加、途中棄権の場合も必ず返却してください。破損、紛失等の場合は補償料金(500円)をご負担いただきます。
- ※お弁当の配布はありません。

+ 個人情報の取扱いについて

主催者は、個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律および関係法令等を遵守し、個人情報を取り扱います。大会参加者へのサービス向上を目的に、参加案内、関連情報の通知、新聞紙面・ホームページへの記録掲載、次回大会の案内のほか、撮影した写真の配布などの普及事業活動に利用する場合がありますのでご了承ください。

Contact

お問い合わせ先

大会について

さめうらの郷湖畔トレイルレース実行委員会

〒781-3492 高知県土佐郡土佐町土居206 土佐町教育委員会内

☎ (0887) 82-0483 <https://www.facebook.com/sameuramarathon/>



エントリーについて

マラソン大会エントリーセンター

〒675-0063 兵庫県加古川市加古川町平野185-1 (株) ファインシステム内

☎ (079) 420-6663 (受付時間 平日9:30 ~ 12:00 / 13:00 ~ 17:30 ※土・日・祝日を除く)

+ 申し込み方法のご案内

申 込 方 法	支 払 い 方 法		手数料	申込締切日
RUNTES https://runnet.jp 	A コンビニ払い 各コンビニ指定の支払い方法を ご案内いたします。 締切日までにお支払ください。	B クレジットカード決済 ご指定のクレジット会社から、 所定の期日に合計金額が引き落 としとなります。	240円 ※4,001円以上のご入金の場合 は6%が手数料となります。	9/20(日)

申込から大会参加までの流れ

8/1(土)
申込受付開始

インターネットにて申込受付を開始します。「申込方法」をご参照ください。

9/20(日)
申込締切

先着 300名

10月下旬頃
参加案内郵送

大会の2週間前までに計測チップ等を送付します。
届いていない場合は事務局へご連絡ください。

11/8(日)
大会開催当日

大会会場の受付テントにて、Tシャツ、参加賞、プログラム等の引き換えを行います。
受付時間内にお越しください。

申込規約 大会申し込みに際して、参加者は以下の申込規約に同意の上、お申し込みください。

- 参加者が競技中に発生した転倒など事故によるけがや病気などについて、主催者は応急措置を行います。それ以外の責任は一切負いません。手荷物も主催者による搬送分以外の紛失、盗難等には責任を負いません。
- 自己の都合による申込み後の種目変更、キャンセルはできません。
- 年齢や性別の虚偽申告、申込者本人以外の出場(代理出走など)は認めません。不正の場合は失格となります。
- 申込を受け付けた方にはナンバーカード、計測チップ、引換券を大会の2週間前までに郵送します。当日、受付時に必ず持参してください。紛失した場合は再発行いたしません。
- 地震、風水害、降雪、事件、事故等により競技を中止する場合があります。
- 前項2、3、5、または過剰入金・重複申込の返金はいたしません。
- 大会出場中の映像・写真・記事・記録等の新聞、テレビ、インターネット・雑誌等への掲載権は主催者に属します。
- 主催者は個人情報の保護法令を厳守し、参加者の個人情報を取り扱います。

+ その他事項

■ 自然保護に関するルール・山のマナー

- コース上にゴミを捨てない、落とさない
- コース上で火器を使用しない
- 植物等を無断で採取したり、故意に損傷させない
- 主催者が定めたトイレ、携帯トイレ以外のトイレで便を済ませない

■ 参加条件

- 高校生以上の方
- 本競技の特性を理解して自己責任で完走できる自信のある方
- 自然環境への配慮ができる方
- 大会のルールを順守できる方

■ 禁止事項

- コースを外れたり、ショートカットをしない
- ゴミを捨てる行為
- 選手以外の方と伴走すること
- 競技中のゼッケンの不着用、計測チップの不携帯

+ コースマップ



さと ことばん さめうらの郷 湖畔トレイルレース 第4回 記念Tシャツ 販売中



¥3,300-
(税込)



背面

前面
カラー
ディープパープル



詳しくは…

A 土佐町ではシルクスクリーンを使ったオリジナルTシャツの製作販売を通じた障害者支援に取り組んでいます。

B 土佐町の web サイト「とさちょうものがたり」と土佐町・嶺北の障害者支援施設の利用者さんとの共同制作！

C 印刷は施設の利用者さんが手作業のシルクスクリーン印刷で仕上げています。
あなたのご注文がそのまま障害を持つ方々の支援になります！

D デザインは土佐町の風景がモチーフになっています。

E ウェブサイト・RUNNETでお申し込み
お渡しは大会当日・会場にて！

F 素材 ポリエステル100%
高性能ドライTシャツ

↑↑↑
DRY 吸水速乾
☀ 紫外線遮蔽
UPF 30 紫外線防止指数

サイズ XS S M L XL

*少し大きめです。

とさちょうものがたり

