

## 1日目

# 山古志ウオーク

## 9月9日(土)

### 午前9:30スタート

※フィニッシュ受付は午後3:30までとさせていただきます。

- チェックポイントでは必ずスタンプを受けてください。
- 熱中症予防のため、大会中はこまめな水分補給を心がけ、異変を感じたらすぐに周囲のスタッフに声をかけてください。また、大会前はもちろん、大会終了後の体調管理にも気をつけ、楽しいウオーキングにしましょう。(※大会本部に救護所を設置いたします。)

### ご注意

山古志ウオークは日本でも有数の高低差がある健脚コースです。

高低差表

距離 (km)	標高 (m)
山古志支所	250
木籠	150
隧道	200
山古志支所	250
山古志支所	250

### 牛の角突き

江戸時代に書かれた「南総里見八犬伝」に記載があり、国の重要無形民俗文化財にも指定されています。1トンを超える牛の迫力ある激突とそれを取り仕切る勢子の勇壮な姿をお楽しみください。

### アルパカ牧場

平成21年11月にオープン。震災復興のシンボルとしてアメリカコロラド州からやってきた。触れ合うこともでき、なんともいえない優しい顔つきとフワフワした毛並みが、癒し系として人気を集めています。

トイレ	自販機	給水所	チェックポイント
主要交差点	警備員	スタッフ	見どころポイント
お弁当	闘牛		

### 木籠集落水没家屋

中越地震の際、芋川にせき止められてできた土砂により全24世帯のうち14世帯の家が水没しました。被害住宅は現在も芋川にそのまま水没した状態になっています。震災で学んだことを後世に伝えて行くために見学に訪れる人が多くいます。

### 中山隧道

16年の歳月をかけて人の手だけで掘り抜いたトンネル。人が通行できる手掘りトンネルとしては日本一。※現在は一部のみ見学可能です。

### 隧道コース① 木籠コース

郷見庵付近  
闘牛がみなさまをお迎えいたします  
「復興から創生」パネル展示があります

### 隧道コース②

### 山古志支所

スタート・フィニッシュ地点  
中山隧道コース…16km  
木籠コース…11km  
アルパカコース…3km

### 駐車場

山古志闘牛場

### スタート

### チェックポイント

隧道コース① 木籠コース  
隧道コース②

### フィニッシュ

中山隧道コース(途中まで木籠コースと同じ)  
山古志支所(スタート)→羽黒トンネル→木籠方面→中山隧道(折り返し)→山古志トンネル→山古志支所(フィニッシュ)

木籠コース  
山古志支所(スタート)→羽黒トンネル→木籠方面→山古志トンネル→山古志支所(フィニッシュ)

**緊急連絡先(本部)**  
**070-4477-2151**

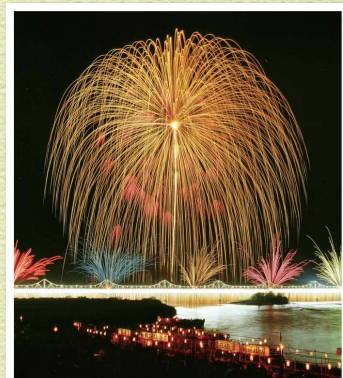
# 2日目 信濃川ウオーク 9月10日(日)

午前8:00スタート

※フィニッシュ受付は午後2:00までとさせていただきます。

- チェックポイントでは必ずスタンプを受けてください。
- 熱中症予防のため、大会中はこまめな水分補給を心がけ、異変を感じたらすぐに周囲のスタッフに声をかけてください。また、大会前はもちろん、大会終了後の体調管理にも気をつけ、楽しいウオーキングにしましょう。(※大会本部に救護所を設置いたします。)

トイレ コンビニエンスストア 給水所 チェックポイント 主要交差点 警備員 スタッフ 見どころポイント 休憩所



**長岡大花火**  
8月1～3日に開催される長岡まつりは、「戦災復興祭」が起源。この祭りによって長岡市民の心は慰められ、励まされ、復興に向け一丸となりました。2・3日の大花火大会は、名物正三尺玉やフェニックスなど心に響く大型花火など約2万発が咲き乱れ、慰霊と復興、平和への祈りを込め、打ち上げられます。

**蔵王コース① フェニックスコース**

**蔵王コース② 金峯神社**

中世には珍しい平城の「蔵王堂城」や「蔵王のだけやき」など史跡が多く残っています。南北朝時代にはすでに城があり、やがて長岡城が築かれて廃城になるまで古志、三島、蒲原一帯の中心でした。市民から「蔵王さま」の愛称で親しまれています。



**水道公園(すいどうこうえん)**  
国の登録有形文化財である水道タンクは長岡のシンボルとして市民に親しまれています。公園内には東屋やベンチがあり、市民の憩いの場になっています。また、映画やプロモーションビデオの撮影地にもなりました。



**シティーホールプラザ「アオーレ長岡」**  
「アリーナ」「屋根付き広場」「市役所」が一体となり、あらゆる世代の多様で自発的な活動を実現する場として、市民活動の「ハレ」の場として皆が憩い集うにぎわいの拠点施設です。

**アオーレ長岡**  
スタート・フィニッシュ地点  
蔵王コース……20km  
フェニックスコース…16km

**スタート**

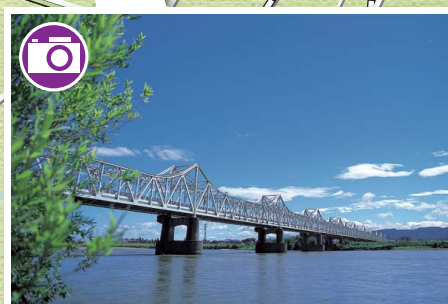
**チェックポイント**

蔵王コース① フェニックスコース      蔵王コース②

**フィニッシュ**



**フェニックス大橋**  
平成25年11月24日に開通した、長岡市の東西を結ぶ最も新しい橋。信濃川と渋海川をまたぐ橋の完成により、東は旧国道17号の要町から西は西津町の約3kmが繋がり、長岡インターチェンジなどの交通利便性が高まりました。



**長生橋(ちょうせいばし)**  
昭和12年に3代目となる現在の橋が完成しました。全国的にも非常に珍しい構造をしており、現在でも長岡市民の生活を支える重要な橋として活躍しています。

**緊急連絡先(本部)**  
**070-4477-2151**

20km蔵王コース(途中まで16kmコースと同じ)  
アオーレ長岡(スタート)⇒フェニックス大橋⇒長生橋⇒大手大橋⇒蔵王橋⇒アオーレ長岡(フィニッシュ)

16kmフェニックスコース  
アオーレ長岡(スタート)⇒フェニックス大橋⇒長生橋⇒大手大橋⇒長岡大橋⇒アオーレ長岡(フィニッシュ)