



白神山地 SEA TO SUMMIT® 2026 大会参加要項

参加要項

- 期 日 2026年9月12日 (土) ・ 9月13日 (日)
- 会 場 9月12日 (土) アオーネ白神十二湖 (大会受付・環境シンポジウム)
9月13日 (日) 中浜海岸 (スタート / 雨天決行)
アオーネ白神十二湖 (閉会式・抽選会)
- コー ス 【海のステージ (パドルスポーツ)】 中浜海岸 → 小入川海岸 (5km)
【里のステージ (バイク)】 小入川海岸 → 大間越漁港 → 森の物産館キョロロ (26km)
【山のステージ (ハイク)】 森の物産館キョロロ → 崩山 山頂 (3km)
- 日 程 9月12日 (土)
10:00～18:00 カヤック搬入 (中浜海岸)
10:00～18:00 自転車搬入 (小入川海岸)
10:00～14:00 大会受付 (アオーネ白神十二湖)
14:30～16:30 開会式・環境シンポジウム・大会説明 (アオーネ白神十二湖)
17:00～19:00 ウェルカムパーティー
9月13日 (日)
5:30～6:20 自転車搬入 (小入川海岸)
5:30～6:20 カヤック搬入、バイク・ハイク装備預かり (以下、中浜海岸)
6:30～ スタート式
7:00～ 大会スタート
15:00～ 閉会式・抽選会、参加者集合写真撮影 (アオーネ白神十二湖)
16:30 終了
※時間外の受付、搬入は行っておりません。
※カヤックの回収は18:30までに行ってください。
- 表 彰 ・ 特別賞
(すべての参加者を対象とした抽選会を開催)
・ 完走賞
(制限時刻以内に完走したシングル、チームに完走証明書を贈呈)
※タイム計測による順位付けは行いません。
- 参 加 賞 出場記念Tシャツまたは出場記念キャップ

■ 天候によるコース変更・イベント中止の判断について

- ・ 最新情報はオフィシャルウェブサイトにてお知らせします。▶ <https://www.seatosummit.jp>
- ・ 雨天決行です。ただし、荒天によりイベントの開催が困難であると大会主催者が判断した場合、パドルスポーツ、バイク、ハイクのいずれか、もしくは全てのステージ中止とする場合があります。
- ・ イベント開始後の天候悪化やイベント環境の不良により、イベントの継続が困難であると大会主催者が判断した場合は、コース変更あるいはイベントを途中で終了する場合があります。

■ ルール

【各部門共通】

- ・定められたコースを通行してください。
- ・参加者は全員ゼッケンを腹部に取り付けてください。防寒具、レインウエア等を着用する際はゼッケンが常に見えるようにしてください（安全ピンを用意しますが、ウエアに穴をあけることになります。ゼッケンベルトのご用意をおすすめします）。

【シングルの部、チームの部共通】

- ・タイム計測用の専用カードを1組に1枚お渡しします。
※カード用のホルダーは各自ご準備ください（チームの場合少なくとも1つ）。ウエアのポケットでも可。
〔カードサイズ：5.4cm×8.6cm（クレジットカードサイズ）〕
- ・タイム計測は1組単位にて行い、専用カードを使用して、チェックポイントに設けたカードリーダーでスキャンしてください。
- ・総合タイムはパドルスポーツスタートからハイクフィニッシュまでの合計タイムとします。
- ・制限時間以内に各チェックポイントで専用カードをスキャンし、最後にハイクフィニッシュで専用カードをスキャンして完走となります。
- ・制限時間はパドルスポーツスタートから、パドルスポーツフィニッシュ（小入川海岸）まで2時間以内、ハイクフィニッシュ（森の物産館キョロ口）まで4時間以内、ハイクフィニッシュ（崩山山頂）まで7時間以内です。
- ・チームの部で参加される方は、チームメイトのうち、専用カードを持っている方がチェックポイントでカードをスキャンしてください。全員がそろってチェックポイントを通過する必要はありませんが、専用カードは1チームにつき1枚ですので、制限時刻オーバーなどにご注意ください。

【バラチャレンジの部】

- ・「パドルスポーツ」「バイク」「ハイク」のステージの中から、希望のステージのみでの参加が可能です。
- ・定刻スタート方式となり、各ステージのスタート時間は、パドルスポーツ7:00、バイク8:00、ハイク9:30です。
- ・制限時間はパドルスポーツスタートからフィニッシュ（小入川海岸）まで2時間30分以内、バイクスタートからフィニッシュまで（森の物産館キョロ口）まで3時間以内、ハイクスタートからフィニッシュ（崩山山頂）まで4時間30分以内です。
- ・チーム参加の場合、チームの部と同じリレー方式で参加でき、ルールはチームの部に準じます。予め大会本部までお知らせください。
- ・タイム計測用の専用カードは、定刻スタート方式の場合は参加ステージに応じた枚数をお渡しします。
- ・タイム計測は参加部門ごとに行い、各ステージのスタートとゴールで、専用カードを使用して、チェックポイントに設けたカードリーダーでスキャンして完走となります。

■ 失格規定

- ・参加条件を偽って参加した者
- ・大会ルールに違反した者
- ・交通ルールを守らなかった者
- ・審判および役員の指示に従わなかった者
- ・ゼッケンを着用しなかった者
- ・必要装備品を携帯しなかった者
- ・自然保護に違反する行為があった者
- ・コース中にゴミを投棄した者
- ・不正行為（ショートカット等）があった者
- ・チェックポイントに立ち寄らずに通過した者
- ・自己の都合により途中棄権した者
- ・主催者側の判断でイベント続行が不可能と判断された者
- ・規定の時刻を超えてチェックポイントに到達した者、および最終制限時刻を超えた者
- ・タイム計測用の専用カードの紛失や破損により計測不能となった者
- ・山のステージ（アスファルト道を除く）で走った者 ※トレイルランニングは禁止しています。

■ 必要装備

- ・マイナ保険証または健康保険資格確認書（コピー可）
 - ・給水用装備
 - ・補給食（行動中に摂取できるもの）
 - ・パドルスポーツ必要装備（P.3参照）
 - ・自転車必要装備（P.5参照）
 - ・ハイク必要装備（P.6参照）
 - ・カードホルダー（ウエアのポケットでも可）
- ※タイム計測のための専用カード（サイズ：5.4×8.6cm）を携行できるもの。1チームにつき少なくとも1つご用意ください。
- ・アウトドアにおけるさまざまなリスクに備えるために、アウトドア保険への加入を推奨します。

■ 持ち物

- ・救急用具、常備薬
 - ・レインウエア
 - ・着替え
 - ・時計（コース上にはタイム掲示がありません。参照のためのタイム計測は各自で行ってください）
- ※その他、個人の技術、体力に応じて必要なものをご用意ください。

種 目 別 ガ イ ド

パドルスポーツガイド



- 説 明
- ・ カヤック搬入方法については最終ページ（カヤック搬入のご案内）をご覧ください。
 - ・ ライフジャケットにつけるゼッケンは左肩に取り付けてください。
 - ・ スタートは15秒間隔のラリー方式（チームの部からスタート）を予定しています。
 - ・ フィニッシュ後は決められた場所までカヤックを陸揚げしてください（大会スタッフが補助する場合があります）。
 - ・ フィニッシュ後、使用したライフジャケット、パドル、セルフレスキュー装備はカヤックのコクピットに入れてください。**カヤック装備各種の保管は各自の責任のもと行ってください。**
 - ・ 沈脱したときはカヤックから手を離さないでください。
 - ・ スタッフのレスキューを必要とするときはホイッスルを使い（大きく吹く）、スタッフに知らせてください。
 - ・ スタッフのレスキューを受ける際はスタッフの指示に従ってください。
- 制限時間
- ・ シングルの部、チームの部 9:00
 - ・ パラチャレンジの部 9:30
- 必要装備
- ・ カヤック艇
（インフレーター艇、SUP<スタンドアップパドルボード>可。動力、風力の補助を備えたものは不可）
 - ・ 浮力体 ・ ライフジャケット ・ パドル ・ ホイッスル
 - ・ セルフレスキュー装備（個人の技量にあったもの）
 - ・ 給水用装備（各自給水用の装備を携行してください、水分は各自1リットル以上推奨）
 - ・ 海を航行するため、カヤックはフラッグを装着してください（高さ目安150cm）。
 - ・ SUPの場合、フラッグは不要ですが、ライフジャケット・リーシュは必要です。
- ※その他、個人の技術、体力に応じて必要なものをご用意ください。
- 回収方法
- ・ パドルスポーツ終了後から9月13日（日）18:30までに小入川海岸にお越しのうえ、回収してください。
 - ・ カヤックの回収は参加者以外の方でも可能です。
 - ・ 回収に関する破損、トラブルについて、大会主催者は一切責任を負いません。
 - ・ カヤックの運搬、車両への積み込みは各自で行ってください。
- そ の 他
- ・ 体調不良、カヤックの損傷、その他の理由により、カヤックをリタイアするときはスタッフに申告した後、スタッフの指示に従ってください。リタイア時点でカヤックは失格となります。
 - ・ 失格となった場合、シングルの部の参加者は大会の継続はできません。チームの部は自転車からの再スタートは可能ですが、完走対象チームとはなりません。

バイクガイド



■ 説 明

- ・バイク装備を預けたい方は専用袋(大会受付時に配布)に入れて、9月13日(日)5:30～6:20までにバドルスポーツスタート地点にある「バイク装備受付」にお持ちください。
- ・**法令に基づくベル、ライト、リフレクター（テールライト可）、前後ブレーキを装備してください。**
- ・自転車コースは交通規制を行っておりません。一般車両、歩行者に注意して走行してください。
- ・道路標識、信号機に従って走行してください。**信号機のある交差点での右折は二段階右折を行ってください。**
- ・走行中の自転車トラブルは各自で修理してください。参加者同士が助け合いながら修理することは可能です。
- ・自転車走行は道路の左側を走行（キープレフト）してください。
- ・追い越しをする時は、後方より車両等が来ていないか確認し、右側より追い越しをしてください。二重追い越しおよび交差点付近での追い越しは禁止です。
- ・参加者同士の並進走行、蛇行走行は行わないでください。
- ・チェックポイント、エイドステーション内は決められた位置で降車し、計測箇所まで歩いてください。
- ・計測が終了するまで乗車はできません。計測が確認できてからの再乗車となります。
- ・体調不良、自転車の損傷、その他の理由により、自転車をリタイアするときはスタッフに申告したのち、スタッフの指示に従ってください。リタイア時点で自転車は失格となります。
- ・失格となった場合、シングルの部の参加者は大会の継続はできません。
チームの部は、次の参加者より再スタートが可能です。完走対象チームにはなりません。
- ・**自転車本体、各装備の保管は各自の責任のもと行ってください。**

■ 制限時間

- ・シングルの部、チームの部、パラチャレンジの部 11:00

■ 必要装備

- ・自転車本体
- ・ヘルメット
- ・給水装備（各自給水用の装備を携行してください、水分は各自1リットル以上推奨）
※その他、個人の技術、体力に応じて必要なものをご用意ください。

■ 回収方法

- ・自転車終了後から9月13日(日)18:00までに森の物産館キョロ口にお越しのうえ、回収してください。
- ・自転車の回収は参加者以外の方でも可能です。
- ・自転車の運搬、車両への積み込みは各自で行ってください。
- ・森の物産館キョロ口からアオーネ白神十二湖まで、自転車に乗車しての移動は禁止といたします。

■ その他

- ・応援する方がコースへ飛び出すことは他の参加者の迷惑となりますのでご遠慮ください。
- ・路上駐車、自動車等による自転車との並走は周辺住民の方のご迷惑となりますのでご遠慮ください。
- ・エイドステーション内への車両進入は制限があります。スタッフの指示に従ってください。
- ・大会までに最寄りのサイクルショップ等で、自転車のメンテナンスなどを行ってください。
- ・事故が発生した場合、参加者に応援を求める場合があります。スタッフの要請に応じてください。

■ 白神山地フェスティバル

アオーネ白神十二湖では白神フェスを開催しています。

会場の一部がバイクのルートとなっているほか、ステージでは白神山地大会の実況中継が行われています。

会場内では50を超える白神グルメや特産品の販売、ステージイベントなどを開催していますので、ぜひお楽しみください。

ハイクガイド



- **説明**
- ・ハイク装備を預けたい方は専用袋(大会受付時に配布)に入れて、9月13日(日)5:30~6:20までにパドルスポーツスタート地点にある「ハイク装備受付」にお持ちください。
 - ・コース上を走ることは禁止しております。
 - ・登山道の脇を歩いてはいけません。
 - ・参加者同士で押し合ったり、並進して歩いてはいけません。
 - ・追い越すときは、必ず前の人に声をかけ、確認が取れてから追い越してください。
 - ・後ろから歩いている人のペースが自分より速いときは道をゆずってください。
 - ・一般登山者の歩行を妨げる行為をしてはいけません。
 - ・落石をしないように浮石に注意してください。落石を起こしたときは、大きな声で「落石」と叫び、後方の登山者に知らせてください。
 - ・ストックを使用するときは必ずプロテクターを使用してください。
 - ・山頂でカードスキャンしてフィニッシュとなります。
 - ・フィニッシュ後、**スタッフによる通過チェックを行います。必ずスタッフのチェックを受けてください。**
 - ・下山はタイム計測を行っておりません。体力を消耗しておりますので捻挫、転倒に注意してください。
 - ・下山後、抽選会会場にて完走証明書を贈呈します。
- **制限時間**
- ・シングルの部、チームの部、パラチャレンジの部
14:00までに崩山 山頂に到着。
※制限時間を過ぎてハイクを行っている参加者は安全配慮のため下山していただきます。
- **必要装備**
- ・ヘッドランプ
 - ・レインウェア、防寒具
 - ・給水用装備（各自給水用の装備を携行してください。熱中症対策として、水分は各自1リットル以上推奨）
ハイクコース内は給水箇所はありません。十分な水分を持参のうえ、山頂を目指してください。
 - ・熊よけ鈴（各自音の出るものを所持するなどの準備をして大会に臨んでください。）
- ※その他、個人技術、体力に応じて必要なものをご用意ください。
- **その他**
- ・下山は自力下山となります。下山の体力を考慮のうえ、リタイアするときはお早めに決断することをおすすめします。
 - ・リタイアするときはスタッフに申告したのち、スタッフの指示に従ってください。

大会受付方法 & カヤック、自転車搬入のご案内

■ 大会受付方法 (アオーネ白神十二湖)

- ・参加者はアオーネ白神十二湖の駐車場をご利用いただけます。
- ・受付にて、ゼッケン各種、バイク装備預け専用袋、ハイク装備預け専用袋、出場記念品等を受け取ってください。
- ・参加同意書を必ずご用意ください。

■ カヤック搬入方法 (中浜海岸)

- ・カヤックの搬入は9月12日(土) 10:00～18:00、9月13日(日) 5:30～6:20となります。
- ・大会スタッフの指示に従って、所定のカヤック置場にカヤックを搬入してください。
- ・車輛からの積みおろし、搬入は各自でおこなってください。
- ・受付時に配布したカヤック用のゼッケンを艇の前方に取り付けてください。
- ・カヤック搬送中の事故、破損、トラブルについては大会主催者側では一切責任を負いません。

■ 自転車搬入方法 (小入川海岸)

- ・自転車の搬入は9月12日(土) 10:00～18:00、9月13日(日) 5:30～6:20となります。
- ・バイクスタートまでに(自分の出番までに)自転車の搬入を終了させてください。
- ・自転車の所定の位置にゼッケンプレートを取り付けてください。
- ・車検はおこないません。搬入前に最終チェックをおこなってください。
- ・自転車はバイクラックに隙間が空かないようにつめて並べてください。

■ 注意事項

- ・大会運営側による参加者、応援者の送迎や装備の搬入はおこなっておりません(バイク・ハイク装備除く)。
- ・会場内は禁煙です。
- ・駐車場内、砂浜、公園、漁港その他許可されていない場所でのテント宿泊・車中泊は禁止されています。



【お問い合わせ先】

SEA TO SUMMIT® 連絡協議会 事務局 (株式会社モンベル 広報部内)

TEL 03- 3445 - 5408 FAX 03- 3445- 5435 〒108-0074 東京都港区高輪4-8-4

★当日の連絡先(9/12～13のみ) ☎ 090-5646-3594 (9/12 9:00～18:00、9/13 5:00～18:00)

オフィシャルウェブサイト

<https://www.seatosummit.jp/>

シャトルバス時刻表

9/12（土）

	出発時刻	出発		到着	備考
カヤック搬入後	13:30	中浜海岸（スタート地点）	—	アオーネ白神十二湖（開会式会場）	◆中浜海岸からアオーネ白神十二湖への直行便。小入川海岸は経由しません。

9/13（日）

	出発時刻	出発		到着	備考
アオーネからスタート地点	5:00/5:30	アオーネ白神十二湖	—	中浜海岸（スタート地点）	
登山終了後	12:00/12:30 13:00/13:30 14:00/14:30	森の物産館キョロロ（ハイクスタート地点）	—	アオーネ白神十二湖（閉会式会場）	◆12:00から30分おきに閉会式会場（アオーネ白神十二湖）までシャトルバスが運行します。
登山終了後	12:00/12:45/13:15	森の物産館キョロロ（ハイクスタート地点） （アオーネ白神十二湖経由）	—	中浜海岸（スタート地点）	◆閉会式前にスタート地点に向かうシャトルバスが運行します。
閉会式終了後	16:30	アオーネ白神十二湖（閉会式会場）	—	森の物産館キョロロ（ハイクスタート地点）	
閉会式終了後	16:30	アオーネ白神十二湖（閉会式会場）	—	中浜海岸（スタート地点）	◆スタート地点に向かう最終のシャトルバスです。

白神山地SEA TO SUMMIT 2026 参加者のみなさまへご案内

○ アオーネ白神十二湖 キャンプ場ご利用のみなさま

- 開会式受付にて1,000円を現金で徴収いたします。
- ご利用の方には「ピンクテープ」をお渡ししますので、テントなど目立つ箇所へ巻付をお願いします。
- キャンプテントは、連泊される方を除き、早朝5時までに撤収するようにしてください。
- 仮設区画サイトのため、駐車場は付近の指定された場所をご利用ください。ゴミの持ち帰りへもご協力ください。

○ アオーネ白神十二湖 大浴場アオーネの湯について

- 入浴のみのご利用が可能です。
- 料金：大人500円、小学生300円、幼児200円(コテージ・和室宿泊者は無料)
- 営業時間：6:00～8:30、12:00～22:00(9/12、13に限る)
- 入浴料は、フロントもしくは、大浴場に設置している料金箱に投入してください。
- フロントでバスタオルとフェイスタオルを250円で貸出します。

○ ウェルカムパーティーへ出席される方

- 開会式受付にて1,000円を現金で徴収いたします。
 - ご出席の方には「リストバンド」をお渡ししますので、着用をお願いします。
 - お料理は、深浦産食材のオードブルや鉄板焼きなどをご用意しておりますが、1人当たりの分量が少なめとなっています。
- しっかりしたお食事をお求めの方は、あらかじめ、白神山地フェスティバルの屋台などで、購入していただければいいかと存じます。

○ アオーネ白神十二湖 フロント売店の延長営業

- 9月12日(土)は、フロント内の売店コーナーを延長営業します。
- 営業時間：7:00～22:00(飲み物、軽食購入可能)
- キャンプ泊の方もご利用できます。

○ その他

- アオーネ白神十二湖から八峰町のスタート地点までは、飲み物や軽食を購入できる場所がありませんので、朝食などは予めご用意ください。