



昨今他県で開催されたトレイルランニングレースにおいて滑落による死亡事故、深夜までの飲酒・睡眠不足によるスタート直前の心臓発作が発生しております。山岳エリアで開催されるトレイルランニングレースは通常のロードマラソンに比べ遥かに運動強度が高く、大きなリスクを伴います。レース中は決して無理をせず、何かあった場合にはリタイアする勇気を持ちましょう。スポーツで命を落とすことがあっては絶対にいけません、あなたの大切な人の為にもまずは「生きて帰ること」のお約束を。

この度は「平尾富士トレイルランニングレース」にエントリーいただき有難うございます。
ご参加にあたり、大会に関するご案内と注意事項を以下の通り通知します。内容を十分ご確認いただき、当日に備えてください。また、当日はベストコンディションでご参加いただきますようお願いいたします。

●参加受付について

佐久スキーガーデンパラダ【北パラダ】(長野県佐久市上平尾2066-1)にて受付を行います。
ホームページのエントリーリストでゼッケン番号を確認いただき、受付にてゼッケン番号をお知らせください。
(当日不参加の場合の連絡は不要です)

■ロングコース24km 8:00~9:30 【スタート10:00】

■ショートコース12km 9:30~10:30 【スタート11:00】

■キッズ小学生 13:30~14:30 【スタート14:50~】

■受付及び会場に関して

●会場について

スタートゴールの会場は佐久スキーガーデンパラダ【北パラダ】の施設およびアスファルトの駐車場となります。

●荷物預かり

大会会場近くのパラダの施設内で、荷物預かりを行います。ビニール袋にゼッケン番号をご記入の上、お預けください。ゴール後、ゼッケン番号と引き換えに荷物をお渡しします。貴重品はお預かりできません。

●着替え場所・トイレに関して

佐久スキーガーデンパラダの更衣室とトイレが利用できます。現場の案内に従ってご利用ください。

●駐車場

大会参加者用にスキー場の駐車場をご用意しています。誘導スタッフの指示に従って駐車してください。
尚、駐車場内でのトラブルは一切責任を負いませんので、ご注意ください。
※朝7時から開場します。夜間の駐車はできませんので車中泊などはご遠慮ください。

●レース後の入浴について

会場から車で5分の「平尾温泉 みはらしの湯」をご利用ください。(通常大人料金800円) ※当日割引券を配布予定

●出展ブースについて

会場には各協賛メーカーによるブース出展や佐藤スポーツによるトレラングッズなどの販売があります。

<荒天等による開催中止判断について>

大会当日午前5時に決定します。天候の予報が不安定な場合は、随時大会HPなどでお知らせします。
※北信濃トレイルフリークス(KTF)のFacebookページでも情報発信します。



■レースに関して

●タイム計測について

計測チップ(ゼッケンに貼付)を使用します。ゴール後に計測チップの回収を行いますので、必ずご返却ください。
※計測チップを紛失した場合は実費(2,000円)を弁償していただきます。

●携帯電話の携行について

ロング24km、ショート12kmは、必ず携帯電話を携行し、緊急時は本部へ通話ができる状態にしてください。
またスマートフォンで位置情報(GPS座標/緯度・経度)を取り出せるように事前に確認しておいてください。

●補給物・携行食・装備について

山に入る際は、各自で水分、携行食を持参するようにしてください。ロング24kmコースは水分1リットル以上。
ショート12kmコースは水分500ミリリットル以上を必ず持参してください。その他、防寒具、雨具などをご準備ください。

※天候次第では山の中は冷え込みます。防寒具を忘れずにお持ちください。

●エイドステーション

ロングコースはエイドステーションが2箇所。ショートは1箇所あります。

【1A(平尾林道):ロング約13.3km】【2A(南パラダ):ロング約18.6km、ショート約6.7km】

補給物として、水(ウォータータンクにて提供)、クエン酸コンク、コーラ、バナナ、個包装のクッキーなどを予定しています。
その他、必要と思われるものは各自ご準備ください。

※水はマイカップへ提供します。各自携帯用カップをご持参ください。

●コース表示

コースの分岐には矢印看板を設置しています。また、コース目印として水色のテープ(KITASHINANO TRAIL FREAKS)を設置していますので、参考にしてください。

●関門について

<ロング24km>エイド関門(2A) 15:30(スタートから5時間30分) ゴール制限16:30(スタートから6時間30分)
<ショート12km>ゴール制限15:00(スタートから4時間)

●エスケープポイント

途中リタイア者の救済ポイントは各エイドとなります。リタイア者の搬送には時間を有しますので、
なるべく、自力でゴール会場まで戻ることを想定してレースに臨んでください。

●緊急時について

レース中に怪我で動けなくなった場合、大会本部(080-2245-9100)までお電話いただいた後、周りの選手に近くスタッフまで
状況を伝えるようご依頼ください。本部で状況を確認次第、救護スタッフを向かわせます。

●禁止装備について

本大会はレース中のイヤホンは危険防止のため禁止です。但し、耳を塞がないタイプのものは使用できます。

●一般ハイカーに対する配慮について

大会当日、ハイカーなど山を楽しみに来ている方が多くいます。レース中は、ハイカーの方に恐怖心を与えることのないよう、
すれ違う際は必ず声をかけ、追い抜く際も、必ず後ろから声をかけ、スピードを緩めて追い越してください。
選手とハイカーがお互い気持ちよく大会が行えるようにご協力をお願いいたします。

●自然保護

コース内の植生を傷つける行為は絶対にしないでください。
コース上には希少な山野草などが生息しています。コース上に生息している場合は、踏み荒らすことのないようご注意ください。
また、トレイルや木道などを破壊することのないよう、十分注意をしてレースを楽しんでください。

●ストック・ポールの使用について

全コースにおいて、ルールとマナーを守って使用してください。使用の際は必ずキャップを装着してください。
一部岩場など使用すると危険な箇所もあります。ご自身で状況判断してください。

■その他

●3月下旬～4月上旬の佐久市の気温は1℃～10℃と天候により気温差が激しい季節となります。
各自調整ができる服装をご準備ください。(最低気温-5℃～2℃、 最高気温6℃～20度)