

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ヤ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「軽井沢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

軽井沢プリンスホテルスキー場【スキーセンター隣2階】にて受付を行います。

郵送でお送りしたハガキの宛名部分にゼッケン番号が記載されていますので、受付にてご提示ください。（当日不参加の場合は連絡不要）

■ロングコース43km 6:00～7:00 【スタート7:30】

■ミドルコース20km 8:30～9:30 【スタート10:00】

■キッズ小学生 9:30～10:30 【スタート10:50～】

※軽井沢周辺は交通渋滞が予想されますので、お時間に余裕をもってお越しください。

## ■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軽井沢プリンスホテルスキー場のアスファルトの駐車場となります。

※会場には、スキー場施設やアクティビティ利用の一般のお客様もいらっしゃいます。

現場の案内に従って施設を占有することのないようにご利用ください。

※会場周辺及び、その他の別荘地など私有地へは立ち入らないようにご協力をお願いいたします。

### ●荷物預かり

受付場所(スキーセンター隣2階)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

軽井沢プリンスホテルスキー場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

大会当日は「駐車場あり」エントリーの方のみ、スキー場の駐車場をご利用いただけます。

入口で参加通知はがき(駐車場あり)を提示して、誘導スタッフの指示に従って駐車してください。

駐車場内でのトラブルは一切責任を負えませんので、ご注意ください。

※大会当日は、朝5時30分から駐車場を開場します。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。

### ●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4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43km、ミドル20km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43kmコースは水分1リットル以上。  
ミドル20kmコースも水分1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3箇所。ミドルは1箇所あります。

【1A(旧碓氷峠):ロング・ミドル約15km】 【2A(国境平):ロング約24.5km】 【3A(旧碓氷峠):ロング約39km】

補給物として、水(ウォータータンクにて提供)、クエン酸、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 FEAKS)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43km> 2A 国境平(約24.5km地点) 13:30(スタート後6時間)  
3A 旧碓氷峠(約39km地点) 16:30(スタート後9時間)  
ゴール制限時間 18:00(スタート後10時間30分)

<ミドル20km> 1A 旧碓氷峠(約15km地点) 15:00(スタート後5時間)  
ゴール制限時間 17:00(スタート後7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。  
気持ちよく大会が行えるようご協力をお願いいたします。

### ●自然保護

本大会のコースは国立公園内にて行われています。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。

### ●ロング・ミドルコースのコースの一部にヤマビルが生息している場合があります。

大会当日は、出来るだけ肌の露出を避け、気になる方は、塩・ヤマビル忌避剤を携行してください。

## ■その他

コース途中で、観光・文化施設を通行します。施設や歩道の破損がないよう十分注意して通行してください。  
また、住宅地・別荘周辺を通行する際はクマ鈴は禁止です。私有地などに立ち入らないように注意してください。