

“ROCKIN’ BEAR” 妙高トレイルランニングレース

【大会参加通知書】

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、あなた大切な人の為にもまずは「生きて帰ること」をお約束を。

この度は「“ROCKIN’ BEAR” 妙高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

スタート・ゴール会場のアルペンブリック池の平温泉スキー場(新潟県妙高市池の平温泉2457-1)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48km 6/14(土) 7:00~8:00【スタート8:20】
- ミドルコース17km 6/14(土) 8:00~8:50【スタート9:10】
- ショートコース6.5km 6/14(土) 10:30~11:30【スタート12:00】
- キッズ小学生 6/14(土) 8:50~9:30【スタート9:40~】

■受付及び会場に関して

●荷物預かり所

レース前に受付近くにて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

スキー場の更衣室とコインロッカーをご利用いただけます(コンテナハウス2F)。トイレは会場内に2箇所(管理事務所、レストラン1F)、仮設トイレもご用意します。

●駐車場

池の平温泉スキー場の駐車場をご用意してあります。当日は、誘導スタッフの指示に従って、指定された場所に駐車してください。尚、駐車場内でのトラブルは一切責任を負えませんので、ご注意ください。
※スキー場の駐車場が満車の場合は、周辺の駐車場をご案内し、送迎バスで会場まで送迎を行います。
※車中泊など、夜間の駐車はご遠慮ください。

●レース終了後の入浴について

宿泊者の方は、お泊りの宿の入浴施設をご利用ください。それ以外の方は、会場周辺の日帰り温泉施設をご利用ください。周辺の温泉施設:「アルペンブリックスパ日帰り温泉」、「妙高高原ふれあい会館」、「苗名の湯」

●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、スポーツショップによるトレラングッズなどの販売があります。また、軽食やドリンクなどの飲食ブースなどの出店もありますので、ご利用ください。

＜妙高高原駅～大会会場の送迎バス＞

「妙高高原発～大会会場着」で大会専用の送迎バスを運行いたします。詳しくは大会HPをご覧ください。

＜荒天等による開催中止判断について＞

大会当日午前5時に決定しますので、大会WEBまたは下記の大会専用携帯までご確認ください。

※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。

■お問い合わせ



妙高トレイルラン大会事務局

TEL : 080-2245-9100 E-mail : myoko@ktf.or.jp

■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。
また、ゼッケンは必ず前から見える位置に装着してください。

●携帯電話の携行について

ロング48km、ミドル17km、ショート6.5km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48kmコースは水分1リットル以上、ミドルとショートコースは水分500ml以上を必ず持参してください。その他、雨具、防寒具、熊鈴、緊急用ライトもご準備ください。
※レース当日天候次第では暑くなりますので、十分に暑さ対策をしてください。

●エイドステーション

エイドステーションはロングは4ヶ所あります。ミドルは1ヶ所。ショートは無し。

第1エイド: 苗名の滝入口(7.8km)

第2・3エイド: 笹ヶ峰グリーンハウスで往路(約25.5km)と復路(約33.0km)で利用可能

第4エイド: 五八木(38.5km)

補給物として、水(ウォータータンクにて提供)、コーラ、バナナ・個包装のクッキーなどを予定しています。

※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 PEAKS)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48kmは第3エイド・笹ヶ峰グリーンハウスの復路(33.0km地点)でスタートから7時間40分後(16:00)関門となり、第4エイド・五八木(38.5km地点)8時間40分後(17:00)となります。

ゴール制限時間が10時間(18:20)です。

ミドルはゴール制限時間が5時間(14:10)。ショートは3時間(15:00)となります。

制限時間に間に合わない選手は直ちに競技を中止してスタッフの指示に従ってください。

●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、周りの選手に近くの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。

●トレイルでのマナーについて

レース中に、故意にゴミを投棄した場合は失格となる場合はもちろんですが、他のランナーの迷惑になる行為をした者を失格とする場合があります。

●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、ソーシャルディスタンス(2m)を保ち、幅員が狭い場合は歩いてすれ違ってください。

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感染リスクを抑え、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

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。

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。

●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。

●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。