



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「志賀高原エクストリームトレイル」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。内容を十分ご確認ください、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

志賀パレスホテル(長野県下高井郡山ノ内町志賀高原熊の湯ほたる温泉)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。尚、誓約事項と健康チェックシートを熟読しご記入の上、提出してください。(当日不参加の場合の連絡は不要です)

- ロングコース55km 10/22(土) 14:00~19:00 ※レース当日の受付は行いません。
- ミドルコース32km 10/23(日) 6:00~7:30 【スタート8:00】 ※ミドルは、前日の受付も可能です。

スカイランニング日本選手権はそれぞれ3分前にスタートします(55km4:57、32km7:57)

- ショートコース8km 10/22(土) 12:30~13:30 【スタート14:00】
- キッズ小学生 10/22(土) 11:30~12:30 【スタート13:00~】

※別紙の「感染症対策について」を必ずご確認ください、チェックシートを事前にご準備いただき、当日はレース中以外はマスク着用にてご参加ください。(マスクはレース中必ず携帯してください)

■受付及び会場に関して

●荷物預かり

各レース前に志賀パレスホテル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ます。貴重品はお預かりできません。

●トイレに関して

スタート/ゴール会場には仮設トイレをご用意しますが数が少ないため、お泊りの各宿泊施設のトイレか、前山駐車場の公衆トイレをご利用ください。

●駐車場

熊の湯ほたる温泉の駐車場をご利用いただけます。尚、お泊りの方は各宿泊施設の駐車場をご利用いただくか、各宿泊施設の送迎をご利用ください(詳しくはお泊りの宿泊施設にお問い合わせください)。駐車場が満車の場合は、臨時駐車場へのご案内となります。(平床駐車場。会場から約1.2km~約1.5km)

●レース後の入浴について

選手の方は志賀パレスホテルの温泉をお一人様500円でご利用いただけます。入口で泥汚れを落として館内にお入りください。

●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。

<注意事項>

国立公園内での野焚きは禁止されています。野生生物などの出没もありますので、志賀高原において、テント泊や車中泊はできません。また、この時期の志賀高原は相当冷え込みますので、防寒具を忘れずにお持ちください。

<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。

■お問い合わせ



■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55km、ミドル32km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。
※感染症対策のため、マスクが必携装備となります。レース中も必ず携行してください。

●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55kmコース、ミドル32kmコースともに、水分は1リットル以上を必ず持参してください(ショート8kmは推奨)。その他、防寒具、雨具、クマ鈴などをご準備ください。

ロング55km必携装備: 携帯電話、ライト、防寒具(雨具兼用のもの)、マスク

ミドル32km必携装備: 携帯電話、ゆっくり走る方はライト、マスク

※この時期の志賀高原では標高の高いところは冷え込みます。防寒具を忘れずにお持ちください。

※ショート8kmコースはエイドステーションがありませんのでご注意ください。

※ロング55kmコースは第4エイド(約45km)で16時以降、ライトを持っていない選手は先に進むことができず失格となります。

●エイドステーション

第1エイド:一の瀬ダイヤモンドスキー場 ロング約17km地点 / ミドル約17km地点

第2エイド:奥志賀高原駐車場 ロング約26km地点

第3エイド:一の瀬ダイヤモンドスキー場 ロング約40km地点

第4エイド:蓮池駐車場 ロング約45km地点 ※16:00以降ライト必携 / ミドル約22km地点

補給物として、水(ウォータータンク)、コーラ、バナナ・温泉まんじゅう(提供:志賀高原観光協会)、りんご(提供:北信ファーム)、コンソメスープ、個包装のお菓子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。自販機が使える場所もありますのでコインをお持ちください。

※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。

※エイドステーションをご利用の前後は必ず手洗い・消毒を行ってください。

●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、コース目印としてテープ(Columbia montrail)を設置していますので、参考にしてください。夜間区間にはフラッシュライト(赤点滅)も設置しています。

●関門について ※ロングとミドルは、ウェーブスタートのため時刻はスタートした時間により異なります。

<ロング55km> 第1エイド一の瀬11:00(スタートから6時間)、第2エイド奥志賀14:00(スタートから9時間)、
第3エイド一の瀬17:00(スタートから12時間)、第4エイド蓮池18:30(スタートから13時間30分)、
ゴール制限20:00(スタートから15時間)

<ミドル32km> 第4エイド蓮池15:00(スタートから7時間)、ゴール制限16:30(スタートから8時間30分)

<ショート8km> ゴール制限17:00(スタートから3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。感染症対策のため、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(080-9215-7032)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。

●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。

●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。

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。