

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。趣味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」をお約束を。

この度は「志賀高原マウンテントレイル」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

スタート・ゴール会場の志賀高原 一の瀬(宿泊者用)駐車場(長野県下高井郡山ノ内町平穩7149)にて受付を行います。  
【ナビなどの設定や場所の検索は、志賀ホワイトホテル TEL0269-34-2702 がわかりやすいです】  
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40km 7/9(土)14:00~19:00 ※レース当日の受付は行いません。

■ショートコース14.8km 7/10(日)9:30~10:30 【スタート11:00~11:30】 ※前日土曜日の受付も可能です。

■キッズ小学生1~2km 7/9(土)12:30~13:30 【スタート14:00~】

※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

### ●荷物預かり所

受付近くのホワイトホテル内で荷物預かりを行います。スペースが限られていますので、公共交通機関利用の方以外は、なるべく利用を控えていただきますようお願いいたします。

### ●着替え場所・トイレに関して

会場内に着替え用の TENT を準備しています。男性用、女性用それぞれの場所で着替えてください。  
トイレは、会場に仮設トイレを用意しますが、①志賀ホワイトホテル、②一の瀬旅館事務所のトイレもご利用いただけます(別紙地図参照)。詳しくは現場の案内に従ってください。

### ●駐車場

会場から300mの距離にあるパノラマ駐車場をご利用いただけます。尚、駐車場内でのトラブルなど大会側では一切責任を負いかねますので、ご注意ください。また、宿泊をお申し込みの方は宿泊施設の駐車場もご利用いただけますので各施設へお問合せください。(パノラマ駐車場は日曜日の朝6時から開場します)

### ●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、お一人様500円(タオル代など別途)で、③志賀グランドホテル、④ホテル銀嶺、⑤高天ヶ原ホテル、⑥志賀パークホテル、⑦ホリデープラザ志賀高原の入浴施設をご利用いただけます(別紙地図参照)。

### ●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、トレラングッズなどの販売があります。その他、飲食物の販売なども予定されています。

#### <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。

#### <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。

## ■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40km、ショート14.8km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40kmコース、ショート14.8km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。その他、雨具、防寒具、熊鈴、緊急用ライトもご準備ください。  
※ショート14.8km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。

### ●エイドステーション

ロング40kmはエイドステーションが2ヶ所あります。(第1エイド:一の瀬ゲレンデ、第2エイド:奥志賀高原ホテル前)  
補給物として、水(500mlペットボトル)、コーラ、バナナ・温泉まんじゅう(提供:志賀高原観光協会)、  
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。  
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。  
※水はマイカップへも提供します。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。

### ●関門について

<ロング40km> 第2エイドの奥志賀高原ホテル前(約24km地点) 14:30(スタート後6時間)  
ゴール制限時間 18:30(スタート後10時間)  
<ショート14.8km> ゴール制限時間 16:30(スタート後5時間30分)

### ●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(080-8895-6005)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。

### ●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いです。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、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。気持ちよく大会が行えるようご協力をお願いします。

### ●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。志賀高原内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。

### ●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。

### ●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。

## ■その他

●会場の志賀高原(高天ヶ原・一の瀬地区)は標高1700m以上の高原です。7月の時期でも、天候次第ではたとえ昼間でも、相当冷えることがあります。選手だけでなく、応援者の方なども防寒具のご用意をお願いします。