

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「須坂米子大瀑布スカイレース」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・ゴール会場のリワイルドニンジャスノーハイランド(長野県須坂市峰の原高原3153-50)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。

大会当日、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。(当日不参加の場合は連絡不要)
参加資格となります「ワクチン接種済証」または「レース3日前以内の事前検査陰性証明」も忘れずにご持参ください。

■ロングコース30km 7:30~8:30【スタート9:00】

■ショートコース13km 11:30~12:30【スタート13:00】

■キッズコース1~2km 9:00~10:00【スタート10:15】

※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

スキー場施設の受付会場内で、公共交通機関利用者の方を対象に、荷物預かりを行います。
貴重品の管理は各自でお願いします。

●着替え場所・トイレに関して

会場近くに男女別の更衣室があります(駐車場近くのトイレの2F)。
トイレはスキー場内の各所のトイレをご利用いただけますが、数に限りがありますのでご容赦ください。

●駐車場

スキー場の駐車場をご利用いただけます。(夜間使用不可。朝7時開場予定)
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。

●レース終了後の入浴について

須坂市には下記の温泉施設があります。会場からは車で移動が必要ですがご確認ください。
「湯っ蔵んど」(大人600円)会場から車で約20分(15km)。国道406号で須坂市方面へ。
「須坂温泉 古城荘」(大人500円)会場から車で約28分(19km)。国道406号で須坂市方面へ、北信濃くだもの街道沿い。

●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。

SUZAKA

Yonako falls

SKY RACE

■お問い合わせ

須坂米子大瀑布スカイレース 大会事務局

TEL : 080-2095-0080 E-mail : suzaka@kt.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。ゼッケンは必ず前から見える位置に装着してください。

●必携装備について

ロング30km、ショート13km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30kmコース、ショート13km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。

●エイドステーション

エイドステーションはロングコースで1ヶ所です。(ショートはエイドなし)
【エイド:ロング30kmコース 米子大瀑布駐車場 約19km地点】
補給物として、水(ウォータータンク)、コーラ、バナナ、個包装のお菓子、塩分タブレット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。

※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30kmはエイドステーションの米子大瀑布駐車場(約19km地点)でスタートから5時間後(14:00)関門となり、ゴール制限時間が8時間30分(17:30)です。ショート13kmはゴール制限時間が4時間30分(17:30)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

途中リタイヤ者の救済ポイントとして1ヶ所予定しています。車で近くまでいける場所になります。
(エスケープポイント: エイドステーション)
※エイドステーションの米子大瀑布駐車場から会場までは車で1時間以上かかりますのでご注意ください。

●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(080-2095-0080)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

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、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にご協力をお願いします。
特にロングコース米子大瀑布エリアにはハイカーの方が多くありますのでご注意ください。

●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。

●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。