

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ア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「モントレイル戸隠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・ゴール会場の戸隠スキー場(長野県長野市戸隠3682-3)のとがくれベース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【20km】 5/31(土) 11:00~12:30【スタート13:00】
- ショートコース【10km】 5/31(土) 12:30~13:45【スタート14:15】
- キッズ(小学生)の部【2km/3km】 5/31(土) 10:00~11:00【スタート11:30~】

## ■受付及び会場に関して

### ●荷物預かり所

「とがくれベース」にて荷物預かりを行います(公共交通機関利用者の方が対象)。ビニール袋をご用意しますので、ゼッケンナンバーとお名前を記入して預けてください。但し、貴重品などはお預かりできませんので、ご了承ください。

### ●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、お一人様500円予定で、戸隠高原ホテル、高妻ロッジの入浴施設をご利用いただけます。

### ●更衣室・トイレに関して

「とがくれベース」内に更衣室(男子1F、女子2F)を準備しています。トイレも会場周辺に3箇所用意がありますので、会場図をご確認ください。

### ●駐車場

戸隠スキー場の駐車場をご利用いただけます。スタッフの指示に従って駐車してください。参加人数が多いため駐車場が満車になる可能性があります。なるべく乗り合いで会場にお越しください。宿泊される方は宿泊施設の駐車場もご利用ください。

### ●ブース出店について

会場内には飲食やドリンクの販売や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を予定しています。また、会場周辺には飲食店やコンビニがありませんので、必要な方は各自でご用意をお願いします。

#### <宿泊について>

宿泊プランのお申込みの方には、「宿泊のご案内」をお申込みいただいた代表者の方に、信州ツーリストよりメールでご案内があります。事前にご確認をお願いいたします。

#### <荒天等による開催中止判断について(雨天決行)>

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



戸隠マウンテントレイル大会事務局

TEL : 080-2245-9100

E-mail : tmt@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20km、ショート10km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・携行食について

山に入る際は、各自で水分、携行食を持参してください。ロング・ショートコースともに水分は1リットル以上を推奨します。

### ●エイドステーション

エイドステーションは2ヶ所あります。【第1エイド(6.7km地点):瑠璃ゲレンデ下り、第2エイド(ロング14.0km地点):スタート地点】  
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。  
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

コースのポイント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(KITASHINANO TRAIL FREAKS)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20km>	第1セクション(14.0km地点:スタート・ゴール会場) 16:15(スタート後3時間15分)
	ゴール制限時間 18:00(スタート後5時間)
<ショート10km>	ゴール制限時間 18:00(スタート後3時間45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。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。

### ●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のはもちろんですが、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。レース中に裸になるなど、他人の嫌がる行為などを絶対にしないようにしてください。

### ●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、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。また、トレイル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。

---

## ■その他

●会場の戸隠高原は標高1300m以上の高原です。6月のこの時期、天候次第では朝晩は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。  
※特にご宿泊の方でアフターパーティーご参加の方は必ず防寒着をご持参ください。