ショート12km参加者各位　**養老山地トレイルランニングレース**

昨今他県で開催されたトレイルランニ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「養老山地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

メイン会場の養老公園(岐阜県養老郡養老町高林1298-2)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。

■ショートコース12km　9:45～10:45【スタート11:15】

■受付及び会場に関して

●養老公園について

養老公園の芝生広場をメイン会場とします。養老公園は大きな公園です。大会開催の許可は得ていますが、
公園を占有している訳ではありません。特にレース中、一般来園者の方に迷惑になるような通行にはお気を付けください。

●駐車場について

当日朝5時にゲートオープンし、養老公園内の駐車場(無料)をご利用いただけます。誘導スタッフの指示に従って
駐車してください。(夜間の駐車不可。朝5時より前は駐車場に入れません。)

「駐車場あり」エントリーの方は、大会で用意している駐車場をご利用いただけます。
入口で参加通知はがき(駐車場あり)を提示して、誘導スタッフの指示に従って駐車してください。
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。

退出についても17時に公園ゲートが閉まりますので、それまでに公園から退出するようにご協力をお願いいたします。
※お帰りの際は、南側の駐車場出口より退出していただきますよう、ご協力をお願いします。

●荷物預かり所

養老公園の大会受付の横で荷物預かりを行います。但し、貴重品の管理は各自でお願いします。
※ロングスタート地点の多度では荷物預かりは一切行いません。

●着替え場所・トイレに関して

大会参加者用に養老公園内に更衣室をご用意します。(別紙MAP参照)　トイレも公園内のトイレをご利用いただけます。

●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を予定しています。
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。また会場近くに常設の飲食店もありますので、ご利用ください。

＜荒天等による開催中止判断について＞
大会当日午前5時までに決定しますので、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　養老山地トレイルランニングレース　大会事務局
TEL　：080-2245-9100　E-mail　：yoro@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。

●必携装備について
ロング41km、ショート12km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41kmコース、ショート12km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、緊急用ライトもご準備ください。
※エイドでの関門アウトの場合など、寒い中お待ちいただくことになります。必ず防寒具をお持ちください。
※ゆっくり走られる方はライトを必ず持参してください。

●エイドステーション
ロングコースはエイドステーションが1ヶ所あります。(ショートはエイドなし)
【エイド:ロング41kmコース　庭田山頂公園　約22km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、コンソメスープ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、コース目印として青いテープ(Columbia)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41kmはエイドステーションの庭田山頂公園(約22km地点)でスタートから3時間30分後関門となり、
ゴール制限時間が7時間30分です。ショート12kmはゴール制限時間が3時間30分となります。
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。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。防寒具を必ずご持参ください。
(エスケープポイント:　エイドステーション庭田山頂公園)

●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
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。
※特に養老公園内はたくさんの方が散策されていますので、マナーを守って通行してください。

●自然保護
本大会は自然環境に配慮した大会を目指しています。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(耳をふさがない骨伝導タイプは使用できますが
周りの音が聞こえるようにしてください)。

●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。