

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「信州松代ラウンドトレイル」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

ゴール会場の松代城跡(長野県長野市松代町松代18-2)にて受付を行います。ホームページのエントリーリストでゼッケン番号を確認いただき、受付にてゼッケン番号をお知らせください。(当日不参加の場合の連絡は不要です)

- ロングコース36km 7:00~8:00【スタート8:30】
- ショートコース13km 9:00~10:00【スタート10:30】

■受付及び会場に関して

●大会会場について

受付・ゴール会場が松代城跡、ロング36km・ショート13kmのスタート地点が象山神社(会場から800m)となります。松代城跡で受付後、徒歩でスタート地点へ移動してください。

●荷物預かり所

受付横のテントで、荷物預かりを行います。こちらで用意したビニール袋にゼッケン番号を書いていただきます。尚、貴重品などはお預かりできません。各自で管理をお願いいたします。

●着替え場所・トイレに関して

松代城跡の会場内に更衣室テントを用意します。トイレは仮設トイレを用意しますのでご利用ください。スタート地点の象山神社の公衆トイレもご利用いただけます。

●駐車場

「駐車場あり」、「臨時駐車場利用」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。
※「臨時駐車場利用」の方は、会場近くの駐車場は利用できませんのでご注意ください。
※土曜日、朝6時以降から順次開場します。夜間の駐車はできませんので車中泊などはご遠慮ください。
※「臨時駐車場」は会場まで送迎バスを運行します。(7:15~10:00、12:00~16:30)

●出展ブースについて

受付・ゴール会場の松代城跡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。

●天候次第では相当冷えることがあります。レース中も体温調節ができるように防寒具をご準備ください。朝晩など市街地の最低気温が0℃前後になることも場合によってはあります。

■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。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36km、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。

●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36km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。

※ロング36kmで、ゴール制限時間にゴールする方、ゆっくり走られる方はライトを持参してください。

●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3箇所、ショートコースで1箇所です(ショートは1Aのみ)。

【1A:鏡台山入口 約9.3km、2A:ふれあい公園 約22km、3A:妻女山駐車場 約29km】

補給物は、水(ウォータータンク)、コーラ、バナナ、個包装のお菓子、コンソメスープなどを予定しています。

※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36kmは2A:ふれあい公園(約22km地点)でスタートから5時間30分後(14:00)関門、

3A:妻女山駐車場(約29km地点)でスタートから7時間後(15:30)関門、

ゴール制限時間が8時間(16:30)です。ショート13kmはゴール制限時間が5時間(15:30)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(080-2205-4385)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。

●自然保護

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。寒くなりますが、応援の方も含め山中は火気厳禁です。

●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。

●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。

●ロード区間の走行について

スタート/ゴール付近および2Aふれあい公園周辺はロード(一般の公道)を走行します。

道路部分も占用ではありませんので、ロードでは交通ルールを守り、車両、自転車や歩行者に注意して走行してください。横断歩道で道路横断する際はスタッフの指示に従ってください。