

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「下諏訪御柱街道トレイル」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

ゴール会場となる「四ツ角駐車場」(スタート地点の諏訪大社秋宮まで約350m)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43km 6:00～7:00【スタート7:30】
- ショートコース14km 7:00～8:00【スタート8:30】

■受付及び会場に関して

●受付・ゴール会場について

大会駐車場からの送迎バスは受付・ゴール会場近くに到着します。まずは受付の「四ツ角駐車場」にお越しください。
受付後(ゴール会場)からスタート地点(諏訪大社秋宮)まで移動が(350m)が必要となります。

●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

受付場所近くに更衣室テントを用意します。スペースが限られていますので、スタート前は走る準備をしてお越しください。

●トイレについて

トイレは別紙のマップをご参照ください。3箇所(四ツ角駐車場、食祭館駐車場、スタート地点)のトイレが利用できます。

●駐車場

「駐車場あり」エントリーの方は、お申し込みの際に選択した「第一駐車場」または「第二駐車場」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。
※土曜日、朝5時から開場します。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。

●出展ブースについて

受付・ゴール会場の四ツ角駐車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。
また地元商工会青年部によるおもてなしブース(クラフトビール、軽食、お土産販売)もあります。
ゴール後は、周辺の飲食店も含めて、下諏訪町のおもてなしをお楽しみください。

★ゴール後について

ゴール後は手荷物を預かって着替えてから、会場内のおもてなしブースや、周辺の商店で下諏訪町をお楽しみください。
会場内に水道はありませんので、汗拭きシートなどをご持参ください。
周辺には小さな共同浴場(温泉)が点在していますので、泥などで汚さないように注意して、ぜひご利用ください。

<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

■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43km、ショート14km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43kmコースは水分1.5リットル以上、ショート14kmコースは、水分500ml以上を持参してください。その他、レインウェアもご準備ください。
ロングコースでゆっくり走られる方は、コース後半の森の中が暗くなりますので、ライトもご持参ください。

●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。(詳細コースマップ参照)
補給物は、水(ウォータータンク)、コーラ、スポーツドリンク、バナナ、オレンジ、個包装のお菓子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、コース目印として水色のテープ(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43kmは第2エイド(約23km地点)で6時間30分後(14:00)関門、第3エイドで9時間15分後(16:45)関門、ゴール制限時間が10時間30分(18:00)です。ショート14kmはゴール制限時間が4時間(12:30)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。

●歩行区間について

ロング43kmコースの八島湿原の区間は歩行区間となります。距離1.8kmの区間は、特に一般ハイカーに配慮し、途中の木道を傷めないように進んでください。走った場合は失格となります。

●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ご協力をお願いします。
特に、三峰山、八島湿原の周辺はハイカーが多いため、すれ違い・追い抜きの際はご注意ください。

●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。

●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。ただし、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。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/ゴール付近など、各所でロード(一般の公道)を走行します。
ロング・ショートのスタート時は、一般車両止めて道路規制を行います。規制時間は決まっていますので、なるべく早く規制区間を通過してください。(詳しくは、詳細コースマップをご参照ください)
スタート時以外、道路部分は占用ではありません。ロードでは交通ルールを守り、車両や歩行者に注意して走行してください。