

2015(第7回)熊野古道中辺路マウンテンランレース 参加案内

この度は、熊野古道中辺路大会へのエントリーありがとうございます。スタッフ一同、最高のマウンテンランレースを提供できますよう張り切っております。

さて、ご参加にあたり、下記の参加案内を必ず一読いただき出場していただけますようお願い致します。それでは、当日会場にてお待ちしております。

【参加案内】

■ スケジュール

3月28日(土)	15:00~16:00	受付 (なかへち総合グラウンド)
	16:00~16:45	競技説明会

※3月28日(土)に受付と競技説明会に参加された方は、当日、開会式からの参加で集合下さい。
(31km、18kmの部に参加される方は、必ず競技説明会を受けて下さい。9kmの部は自由です)

3月29日(日)	6:30~7:25	受付 (なかへち総合グラウンド)
	7:30~8:15	競技説明会
	8:30~8:45	スタートセレモニー(開会式)
	9:00~	31kmの部・スタート
	9:30~	18kmの部・スタート
	10:00~	9kmの部・スタート
	14:30~	表彰式
	16:00	コース閉鎖

※エイドステーション(給水所)での紙コップの使用が廃止になりましたので、マイカップをご持参下さいますよう、ご協力をお願い致します。

■ 当日の受付手順

- ① 受付で、ハガキ「参加通知書」を提示して名前・年齢を確認。
- ② 計測の為の「SIカード」を受け取る。
- ③ 健康チェックシートを受け取り、その場で記入し提出する。
- ④ 支給品袋を受け取る。
- ⑤ 支給品袋の中にある「ゼッケン」、「SIカード」、「名前」、「年齢」が合ってるかチェックする。
- ⑥ 31km・18kmの部に参加のランナーは、競技説明会に必ず参加する。(9kmの選手は参加自由)
- ⑦ 着替えを済ませ、スタート準備をする。
- ⑧ 8:30からスタートセレモニー(開会式)がある為、スタート地点に集合。
- ⑨ 15~10分前にはスタート枠に入る。[合図と共にスタート]

1.手荷物預かり

- ・手荷物預かりは、遠方より電車やバスを乗り継いで来られた方の手荷物預かりとなります。
- ・貴重品、精密機器、こわれ物はお預かり出来ません。
- ・手荷物、物品などの紛失については、主催者は一切責任を負いません。
- ・預けた手荷物は、16:00までにお引き取り下さい。

2.医療救護

- ・大会当日、ご自身の体調をチェックしていただき、体調管理に努めて下さい。
- ・万一体調不良の場合は無理をせず、受付後であっても出場を取り止めるようにして下さい。
- ・スタート前に、「健康チェックシート」を必ず提出して下さい。
- ・レース中に、体調に異常が感じられた場合は、すみやかにレースを中止して下さい。その場合は、近くのスタッフに申し出て下さい。あわせてSIカードを返却して下さい。

※無断で帰宅することのないようお願い致します。

- ・本部では、傷病などに関し、応急処置のみ行います。

- ・天候にかかわらず、脱水症予防の為、必ずスタート前とレース中は水分補給を十分に行ってください。

※当日は万一の為、スポーツ傷害保険に加入しています。詳細は下記の通りです。

(死亡 100 万 / 入院 2500 円 180 日限度 / 通院 1500 円 90 日限度 / 心筋梗塞、熱中症対応)

3. スタート時間、関門・制限時間

種目	スタート	関門：制限時間	ゴール制限時間
31 km の部	9 : 00	21 km 地点 : 13 : 00 / 25 km 地点 : 14 : 30	16 : 00
18 km の部	9 : 30		13 : 30
9 km の部	10 : 00		12 : 00

4. スタートとゼッケンナンバー

種目	スタート	ゼッケンナンバー	ゼッケンの色
31 km の部	9 : 00	001 ~ 060	} レッド
	9 : 05	061 ~ 120	
	9 : 10	121 ~ 180	
	9 : 15	181 ~ 250	
18 km の部	9 : 30	301 ~ 345	} ブルー
	9 : 35	341 ~ 390	
	9 : 40	391 ~ 450	
9 km の部	10 : 00	501 ~ 600	オレンジ

- ・ゼッケンは正面に付ける。
スタッフが確認しやすい様、
見やすい位置につけて下
さい。



※ゼッケンをつけるための安全ピンは、各自で用意して下さい。資源保護にご協力下さい。
会場でも安全ピンの販売はしますが、数に限りがありますのでご注意下さい。

5. 左側通行と距離表示

- ・コース上はキープレフト(左側通)を心がけて下さい。
- ・特に道幅の狭い山道では譲り合いの精神をもって走って下さい。特にハイカーには一声掛け合いましょう。
- ・一般道を走ります、車も走ってますので十分注意して下さい。
- ・距離表示は、山道でもありますのでスタッフが配置した主要な場所のみに設置していますので、ご了承下さい。

6. エイドステーション(AS)と仮設トイレ

場所	距離	内容	仮設トイレ
本部		水、スポーツドリンク	あり
九十九川橋	5.1 km	天然水	無し
門谷分岐	9.2 km	水、	無し
潮見峠	11.5 km	水、スポーツドリンク、バナナ、梅、飴	あり
振木手前	13 km	天然水	
真砂登山口	21 km	水、スポーツドリンク、バナナ、梅、飴	無し
潮見峠	25 km	水、スポーツドリンク、バナナ、梅、飴	あり

- ・ランナーは、各自の行動食と給水物を持参下さい。(大会側では給水物を用意しますが、足らなくなる場合もありますので最低限の補給食をお持ち下さい)

※資源保護の観点から、出来るだけゴミを出さないよう大会側も努力しています。選手の皆様に関しましてもエイドステーション(給水所)での紙コップの使用が廃止になりましたので、マイカップをご持参下さいますよう、ご協力をお願い致します。

・また、レースに適した超軽量カップ(フィールドカップ)の販売もしていますので、ご注文は期限までをお願い致します。大会ホームページの別紙案内を参照下さい。

7.SI カード(記録計測発信機)

- ・本大会では、全ての選手のゴールタイムの計測は、SI カード(電子パンチングシステム)にて計測します。
- ・SI カードを持って走ります。ゴールするまで大切に取扱い下さい。
- ・使用方法は、ループを手のひらに置くようにすればOKです。チェックポイントや、ゴール地点では、ユニットにパンチング(専用台にセット)するだけで記録されます。
- ・万一、SI カードを装着しなかったり、他人のSI カードを使用した場合は、記録が計測出来ませんので、必ず自分のSI カードを装着して下さい。
- ・ゴール後直ぐにSI カードを回収しますので、必ず返却して下さい。紛失した場合は、実費(3,000 円)を請求させていただきます。



8.完走証と記録

- ・ゴール後すぐに、完走証をお渡ししますので、ゼッケンの提示をお願いします。
- ・全体の記録については、大会ホームページに後日アップしますので、各自でプリントアウトして下さい。

9.表彰

31 kmの部	男子総合：1位～6位 35歳以下：1位～3位 36～45歳：1位～3位 46～59歳：1位～3位 60歳以上：1位～3位	女子総合：1位～6位 45歳以下：1位～3位 46歳以上：1位～3位
18 kmの部	男子総合：1位～6位 35歳以下：1位～3位 36～45歳：1位～3位 46～59歳：1位～3位 60歳以上：1位～3位	女子総合：1位～6位 39歳以下：1位～3位 40～49歳：1位～3位 50歳以上：1位～3位
9 kmの部	男子総合：1位～6位	女子総合：1位～3位

・表彰対象は以下の通りです。

※年代別表彰は総合入賞者を除きます。

・表彰式は、14：30よりスタート・ゴール会場にて行います。

10.会場案内

- ・駐車は無料です。しかし、キャンプは禁止となりますので、ご了承下さい。
- ・女性の方には女子更衣室がありますのでご利用下さい。
- ・ゴール後直ぐに「抽選会」があります。(スポンサー提供品や地元名産品などが当たります)
- ・会場には、メーカーブースやスポーツ用品等の売店がありますので、是非ご利用ください。
(モントレイル、マウテンハードウェア、バスク、ウルトラスパイア、スーパーフィート、クラフト、メダリスト、インジンジ、テラノバ予定)

- ・会場には飲食品の売店がありますので是非ご利用下さい。近所にはコンビニはなく、国道入口にスーパーマーケット(A コープ)があります。

11.注意事項

- (1) 大会中(レース中も含む)のゴミは、全て持ち帰りください。
- (2) マウンテンランレースは山の中を走る大会です。トレイルには尾根や沢道または枝道もありますが、それがトレイルを走る醍醐味でもあります。またランナー(選手)はコースを知る義務もあります。分岐点には、スタッフがいますので迷うことはないと思われませんが、コースを地図で確認しながら走って下さい。(あやしいな? 迷ったな? と思ったら先に進むのではなく、一旦立ち止まり冷静に考え直し、引き返す様にして下さい)
- (2) マウンテンランニングは、ロードとは違う自然の中を走る競技です。本大会のコースはアップダウンが厳しく、山道で、石ころや木の根っこがあり、ロードと比べれば勾配はきつくなりますので、捻挫防止のために足首にテーピングすることをお勧めします。
また通常のランニングシューズではなく、しっかりとしたグリップ力のあるソールをもつトレイルランニングシューズをお勧めします。
- (3) ストックおよび登山用杖の使用は禁止します。
- (4) 年齢、性別の虚偽申告、申込者以外の出場(不正出場)は認めません。
- (5) 参加料の返金は一切行いません。
- (6) 大会中の映像、写真、記事、記録等のテレビ、新聞、雑誌、インターネット等への掲載権は主催者に属します。
- (7) 主催者は、個人情報保護法令を厳守し参加者の個人情報を取扱います。

12.宿泊について

宿泊先がお決まりでない方は、下記までお尋ね下さい。
(その他、不明な点がございましたら遠慮なく聞いて下さい)

- ・熊野古道中辺路トレイルラン実行委員会事務局(スポーツショップオハナ内)
TEL 0739-26-2378
- ・中辺路町観光協会
TEL 0739-64-1470