

第3回 ふれあいの道（高尾～檜原村）トレイルラン大会

チャレンジャーズ・レース2015

大会実施要項

2015/7/10版

開催日： 2015年12月05日(土)、第1土曜日、雨天決行、但し暴風雨以外
(前日午前11時天気予報・降水確率70%以上、降水量20ml/h以上で中止)

開催地： 東京都大多摩地区南高尾山稜及び笹尾根の分水稜

メイン会場： 集合着替場所：八王子市長房町 陵南公園、

スタート地点：八王子市初沢町 金比羅緑地登山口（計測開始地点）

ゴール地点：Aコース：檜原村温泉センター（数馬の湯）、Bコース：浅間峠、

競技種目：トレイルランニング競技、Aコース：42.2km（約26.2マイル）

Bコース：32km（約20マイル）

Aコース：陵南公園～草戸山～三沢峠～大洞山～大垂水峠～小仏城山～景信山陣馬山～醍醐丸～生藤山～浅間峠～土俵岳～丸山～数馬峠～下平～数馬の湯、

Bコース：陵南公園～草戸山～三沢峠～大洞山～大垂水峠～小仏城山～景信山～陣馬山～醍醐丸～生藤山～浅間峠

コースの特徴：高尾から始まる首都圏自然歩道「関東ふれあいの道」1,667kmの一部(約42km)を体験。東京都の「関東ふれあいの道」は7分割、その内の3コース、No.1湖のみち、No.2鳥のみち、No.3富士見のみち、を楽しむ檜原村までの尾根道トレイル、アップダウンの連続で徐々に高度が上がるタフなコースです。

エスケープルート：①約14km地点に大垂水峠（大垂水）、②約25km地点に和田峠（陣場高原下）、③約33km地点に浅間峠（上川乗）等各々バス停があります。

参加費： Aコース：8000円（42.2km） 参加賞：未定、

Bコース：6000円（34km） 参加賞：未定、

受付： 陵南公園、 受付時間：12月05日(土)：am6:30～am7:20、

更衣室： 陵南公園内に更衣用テント2張り、公衆トイレ数箇所有り。

公園出発時間：午前7時15分～、50人ずつ出発 登山口までの測定はしません。

※歩行者に注意してジョギング程度の速さで準備体操をしながら移動

スタート時間：午前7時30分～ 金比羅緑地登山口でパンチングスタート

※各々がパンチした時間が各自のスタート時間となります。

制限時間：Aコース：数馬の湯ゴール9時間以内、(午後4時30分)、

Bコース：浅間峠ゴール7時間以内、(午後2時30分)、

但し、浅間峠(CP-4)の通過時刻が午後2時30分以降は出発時刻の如何に関らず全員リタイア扱いで下山願います。(上川乗バス停⇔数馬の湯・シャトルバス有り)

※午後4時半には夕闇が山を覆います。安全確保の処置です。

アクセス：受付場所は陵南公園じゃぶ々池際、JR高尾駅北口下車徒歩10分、A&B共、

ゴール地点：A コース：数馬の湯（温泉センター）JR 武蔵五日市駅からバス 48 分

B コース：浅間峠（上川乗バス停）JR 武蔵五日市駅からバス 33 分

表彰 式：表彰：男女別総合 1～5 位、年代別男女別 1～5 位、

完走者全員に完走証発行（但し後日郵送）

表彰状、記念品、副賞（桧原村特産品）、表彰式：於最上階駐車場、13 時～、

救護体制：救護班（看護師）が本部に常時待機、その他 A E D 設置、

最後尾を A E D 携帯の救急員が追尾、

エイド設置：1, 小仏城山（約 16km 地点）2, 和田峠（約 25km 地点）、

エイド内容：水、梅干、バナナ、オレンジ、黒糖飴、プロテインバー、但しエイドで異なる、

チェックポイント：①榎窪山、②大垂水峠、③和田峠、④浅間峠、⑤数馬峠、

関 門：A&B コース： 1, 大垂水峠(11:00) 2, 和田峠（13:30）、3, 浅間峠(14:30)

【3ヶ所】

最大高低差：970m、最高地点：1150m、最低地点：180m、トレイル比率：96%

定員人数： 500名 女子参加奨励特別枠設定（100）

出場資格：A コース

- 1) トレイルラン・山岳マラソン等で 30km 以上の完走証保持者
- 2) 標高 1000m 以上での運動経験があること
- 3) 早めの挨拶とハイカー優先ができること
- 4) 自然の中では自分の身は自分で守る（山中自己責任）誓約書提出者
- 5) 大会実施要項をよく読み厳守できる人
- 6) 65 歳以上の方は心不全、心筋梗塞等心肺機能に異常がない旨診断の事
（年齢に関係なく心筋梗塞等の既往症のある方はご遠慮下さい）

B コース

- 1) トレイルラン・山岳マラソン等で 20km 以上の完走証保持者
- 2) 標高 1000m 以上での運動経験があること
- 3) 早めの挨拶とハイカー優先ができること
- 4) 自然の中では自分の身は自分で守る（山中自己責任）誓約書提出者
- 5) 大会実施要項をよく読み厳守できる人
- 6) 65 歳以上の方は心不全、心筋梗塞等心肺機能に異常がない旨診断の事
（年齢に関係なく心筋梗塞等の既往症のある方はご遠慮下さい）

募集期間： 平成 27 年 7 月 10 日～平成 27 年 11 月 20 日、最少催行人数：200 名

必須装備品：地図、コンパス、水（500ml 以上）、行動食、雨具、防寒着、筆記具、お金、熊鈴、携帯電話、夜間照明、レスキューシート、救急品、その他本人が必要とする物、（昨年は低体温症者が出ました、低体温症対策に充分留意下さい）

※必須装備品の検査を CP 等で随時行い不携帯者はリタイアとします

水場トイレ：1) 大垂水峠（売店）水・トイレ、2) 小仏城山（売店）水・トイレ、約 16km 地点、

3)景信山 (売店) 水・トイレ、約 18km 地点 4)明王峠 (売店) トイレ、約 22km 地点、
5)和田峠 (売店) 水・トイレ、約 25km 地点 6)日原峠 (約 36km) 天然水、
※和田峠以北は水・トイレ等はありません。(日原峠天然水は 3 分ほど脇道を往復)

荷 物：スタート地点からゴール地点まで主催者車両で運搬。途中でリタイヤ (棄権) さ
れた場合もゴール地点に受取に行き温泉に入ってお帰り下さい。(参加者温泉料
金無料) スタート地点でご自身で荷物車両に積み込み、ゴール地点で受け取っ
て下さい。一人 1 個 45L 透明ビニール袋 (通称ごみ袋) の口は紐等で固く結び
荷崩れや雨天に対応すること、ビニール袋にはゼッケンを A4 版コピーし内側か
ら左右に貼り付けて誰が見ても判るようにすること、又は両面に大きくゼッケ
ン番号と氏名を記入する事、ゼッケン番号と氏名が見えない物、45L 以上の寸
法の物は受け付けません。荷物は雨天でもゴール地点の屋外駐車場に置きます。
※袋持参なき人は^ペナルティ 100 円 (袋代)

失 格； 1、歩行中の一般歩行者に迷惑をかけた選手、
2、ゴミを捨てるなど環境に配慮しない選手、
3、実施要項、役員の指示に従わない選手、
4、ゼッケンを役員が見えるように胸に着用しなかった選手、
5、自然保護に違反する行為があった選手、
6、不正行為があった選手、
7、制限時間内に通過しなかった選手、
8、必須装備品を携帯しなかった選手、
9、社会人としてのルールを逸脱した行為言動をした選手、

注意事項；

- 1、山岳競走で入山する旨と誓約書の内容 (自己責任) は家族にお知らせ下さい。
- 2、レース途中に天候が悪化した場合、主催者側で中止することがあります。
- 3、レース中の事故には応急手当のみ行いますがそれ以上の責任は負いません。
- 4、競技続行が不可能と判断された選手は役員が競技を中止させることがあります。
- 5、参加の方は事前に必ず健康診断 (心肺機能) を受けて下さい。
- 6、返金等ある場合には振込手数料は受領者負担であることをご了承下さい。
- 7、数馬峠からの下りは途中表示 (数馬の湯) に従い直進し仲の平バス停側に下り、
車道を右折して数馬の湯 (ゴール) へ下るコースをとること。(下平バス停側には降
りない) 要注意：昨年と異なります。
- 8、登録競技者の応援伴走者と称する無資格者の競技参加は認めません。
(特にエイド地点での無銭飲食行為等は厳重に処罰します)
- 9、万が一の時には道標や案内板に場所が特定できる「管理番号票」(アル板) が貼っ
てあります、この番号を警察や消防に伝えることで、迅速な対応ができます。
- 10、事故等で救護を必要とする競技者を発見した場合には競技を中断して救助すると

ともに本部に連絡してください。次回大会参加に無償参加資格を提供します。

- 11、本部連絡先（080-5418-8876）電話番号は自身の携帯に入れておいてください。
- 12、草戸山（約5km地点）まではストック・杖・使用禁止です。ストックの先はゴムキャップ装着のこと。後方あるいは参加者等からの注意があった場合には使用禁止とします。他の参加者に迷惑を掛けない操作ができることを使用条件とします。
- 13、当団体主催のトレイルラン大会はロードマラソンや他大会のように「至れり尽くせり」ではありません、自助努力を最大限に要求される競技会です。
- 14、標識は必要最小限で、大半は既製の標識以外にはありません、地図とコンパス（方位磁石）等でコースをご確認下さい。（まき道使用箇所には白地に赤の矢印 A4 パウチ加工板で誘導、その他赤白縞テープは進行方向に進め、黄青縞テープは戻れ）
- 15、ヘッドホン（イヤホン）で音楽等を聞きながら走ることは禁止します。（大自然の中では注意深く周囲の状況を把握する必要がある為）
- 16、**頂上コースを正式コースとし、巻道は指示が無い限り使用禁止、多くある頂上の不特定箇所をチェックを敢行し、1ヶ所でも未通過の場合は失格とします。**
(景信山・堂所山・陣馬山・3箇所のみまき道可)
- 17、当大会のコースはトレイルランニング中級者以上を想定しています。体調を考え不調の際は無理をせず途中のエスケープルートをご利用ください。
- 18、途中リタイヤ（棄権）した人もゴール地点（数馬の湯）で荷を受け取り、温泉に入ってお帰り下さい。（リタイヤしても入浴権はあります）
- 19、過去の大会でリタイヤ（棄権）者が交通費をスタッフに借り返却されない例や、携帯電話を持たず行方不明で捜索隊が出動した例があります。どんなに自信があっても何が起るか解らないのが大自然です。謙虚な姿勢で装備し準備して下さい。
- 20、地震・風水害・降雪・事件・事故の中止、過剰・重複入金等の返金は致しません。
- 21、同封の誓約書は切り離し記入して、当日受付に渡し、代わりに、SIチップを受け取って装着ください。（添付資料：通過証明と時刻計測について参照）

※大会開催中の映像、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利、使用権利は主催者側に存します。

主催：NPO野外活動（自然体験）推進事業団、〒220-8790 横浜中央郵便局私書箱 138 号
TEL 0120-58-0235、FAX0120-58-0232、[URL:http://www.npo-outdoor.com](http://www.npo-outdoor.com)

主管：チャレンジャーズ・レース実行委員会、〒198-0036 青梅市河辺 7-18-9、

協賛：NET SHOP "R & S"、株式会社オスクリジャパン、

後援（予定）：東京都、八王子教育委員会、桧原村教育委員会、桧原村観光協会、

備考：地図は市販の昭文社、山と高原地図「奥多摩」「高尾・陣馬」。国土地理院地形図(1/25000)。高尾山（景信山・陣馬山）登山詳細図（1/12500）発行吉備人出版、
(当団体では地図とコンパス初心者講習会開催中です、HP をご覧下さい)

誓 約 書

主催：NPO野外活動（自然体験）推進事業団

主管：チャレンジャーズ・レース実行委員会 殿

この度、ふれあいの道（高尾～桜原村）トレイルラン大会に参加するに際し、トレイルランニング競技は大自然の中での野外活動であり、山中での行動は自己責任の原則に則り、不慮の事故・疾患や生命に関する重大事故も一切自分の責任であり、主催者に対して何ら迷惑をお掛けしない事を誓約し、安全を第一として自己責任で行動します。

平成 年 年 日

ゼッケン番号：

住所：〒 ー

自宅連絡先：

本人携帯番号：

本人署名

印