

ふれあいの道トレイルラン第9回(南高尾～あきる野)大会 ～チャレンジャーズ・レースシリーズ～

大会実施要項

2021 版

- 開催日：2021 年 12 月 04 日（土曜日）（悪天候時は中止）
実施判断基準：1) 前日午前 11 時天気予報・降水確率 70%以上、2) 降水量 20 mm/毎時以上で中止とします。
- 開催地：東京都大多摩地区南高尾山稜・陣馬山・醍醐丸から吊尾根及びグミ尾根を辿りあきる野戸倉に降りて武蔵五日市駅に繋がる。
- スタート地点： 陵南公園（八王子市長房町 1369） JR 高尾駅北口徒歩 8 分
- ゴール地点： 秋川橋河川公園（あきる野市留原 813）、JR 武蔵五日市駅徒歩 10 分
- 種目：トレイルランニング競技 A コース：38km、B コース：12km、トレイル比率：98%、
- 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～市道山～臼杵山～荷田子峠～十里木～戸倉城址～光厳寺～沢戸橋～河川公園
B コース： 陵南公園～草戸山～三沢峠～大洞山～大垂水峠
- エスケープルート：① 約 12km 地点に大垂水峠、（大垂水峠：バス停）
② 約 22km 地点に和田峠（陣場高原下：バス停）、
③ 約 34km 地点に十里木分岐（十里木：バス停）
- 参加料金：A コース：6000 円（38km）23.8 マイル、B コース：4000 円（12km）7.5 マイル、
- 予定表、受付 陵南公園 6:45 ～7:45 誓約書提出/各自確認
開会式 陵南公園 7:45 ～7:59 ストレッチ（ラジオ体操第 1 第 2）＋注意事項等
スタート陵南公園 8:00 ～ 各自間隔を開けウエーブスタート、
各自の S.D.間隔でスタート地点のチェックないし QR コード読取後出発。
- 制限時間：スタート後 9 時間以内（17:00）A コース 秋川橋河川公園、
- 関門時間：①CP1 大垂水峠（10:40）、②CP2 和田峠（13:00）、③CP3 十里木分岐、（16:00）
④CP4 河川公園（17:00）ゴール地点、
関門時間に間に合わなかった人は係員の指示に従い 登山道入口から下山願います。
（乗合バス停/ CP1 大垂水峠→高尾駅・CP2 和田峠→バス停/高原下→高尾駅・バス停/十里木→武蔵五日市駅）
※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。競技終了予定 17:00
- 更衣室：陵南公園内に更衣用テント 2 張りを設置。（男女 各 1 張） 公衆トイレ複数有り。
- アクセス：①スタート地点 陵南公園、JR 高尾駅 徒歩 8 分
②ゴール地点、河川公園：JR 武蔵五日市駅 徒歩 10 分、
- 表彰：男女別総合 1～5 位、年代別男女別 1～5 位、 表彰状、副賞 A:トロフィー、B:盾、
A・B コース：表彰式省略、HP に結果掲示、入賞者には表彰状等郵送、完走者全員に完走証発行（郵送）
- 救護体制：救護班（看護師）が本部に常時待機、その他 AED 設置、
最後尾を AED 携帯の救急員が追尾、
- エイド設置：1, 和田峠（約 22km 地点）、2, 河川公園（A コースゴール地点）
エイド内容：水（ペットボトル）、梅干、岩塩飴、どら焼き、但しエイドで異なる。
- チェックポイント：①大垂水峠、②和田峠、③十里木分岐、
- 最大高低差：687m、最高地点：867m（醍醐丸）最低地点：156m
- 定員人数：500 名 女子参加奨励特別枠設定（100）
- 出場資格：1)大会実施要項を厳守できる人

- 2) 標高 1000m 以上での運動経験があること (A コース)
- 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) トレイルラン (山岳マラソン) 等で A コースは 20km 以上の「完走証」ないし、完走証明に代わる物の保持者
- 6) 本大会に初参加の方は地図読みスキル中級以上の方とします。
(コースアウト防止と地図読みスキル向上及び低体温症等の予防安全処置として)
- 7) 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
(年令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)

21, 募集期間：2021 年 8 月 20 日～2021 年 11 月 10 日、最少催行人数：200 名

22, 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、サバイバルシート、救急品、マスク、荷物用ビニール袋、その他本人が必要とする物、(過去開催時(第2回大会)は降雪の悪天候により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失格者とし下山して頂きます。

23, 水場・トイレ： 1) 大垂水峠 12km (売店) 水、トイレ、2) 明王峠 約 18km トレ、
3) 和田峠約 22km (売店) 水、トイレ、4) 戸倉城址 約 35km トレ、
※和田峠以北に水はありません、トイレは戸倉城址のみです。

24, 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。スタート地点でご自身で荷物を車両に積み込みゴール地点で受取。途中でリタイア (棄権) された場合もゴール地点で受取。
※袋持参なき人はペナルティ 100 円 (袋代)

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、黒色の袋は受け付けません。荷物は雨天でもゴール地点の屋外に置きます。

25, 失格事項：

- 1) 当団体が定めた、「トレイル(山道)使用規定」を守れない選手
- 2) 東京都環境局 策定の“東京都自然公園利用ルール” 個人利用ルール Page2~3 を守れない選手

http://www.kankyo.metro.tokyo.jp/nature/natural_environment/attachement/sizenkouen-riyou-rule.pdf

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

26 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) 天候急変 (気温急降下による積雪予報等) の場合には競技を中断して最短ルート (和田峠等) からの

下山を勧告します。指示に従って下山下さい。“低体温症等の発症予防対策の一環です。”

- 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) 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。山は来年も動かずそこにあります。
- 7) 冬季大会で標高 860m 以上です。低体温症等の発症予防対策を十分に考慮した装備をして下さい。
- 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。
- 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) 本部計測班 (080-9262-0914) 本部緊急連絡先 (080-5418-8876) は自身の携帯に入れておくこと。
- 12) 榎窪山 (約 5 km 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等の他大会のように「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自然の中での活動 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)
「 赤白縞テープは進行方向に進め、青黄縞テープは止まれ戻れ、」の目印です。
- 15) イヤー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
する必要があります)
- 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
でチェックを敢行し、1ヶ所でも未通過の場合は失格とします。
- 17) 返金等の際の振込手数料は受領者負担であることをご了承下さい。
- 18) 途中リタイヤ (棄権) した人もゴール地点で荷を受け取ってお帰り下さい。
- 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こるか解らないのが
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、当日受付に渡して下さい。
- 22) ゼッケンに QR コードが装着されています。係員が計測し易いように胸に取り付け下さい。

※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>

E-mail: info@npo-outdoor.com

主管：チャレンジャーズ・レース実行委員会 協賛：NET SHOP ” R & S ”、

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

コース特徴：高尾から始まる首都圏自然歩道「関東ふれあいの道」の一部。西に富士を仰ぎながらのタフなコース。落葉に覆われた初冬の静かな尾根道を、耳を澄まして走る自然との一体感。きっとご満足いただけます。ゴール地点は秋川橋河川公園、武蔵五日市駅徒歩 10 分。

コロナ禍で多くのスポーツ大会の実施が中止になっておりますが、大自然の中での活動で密集することのないトレイルランニングは免疫力強化とあらゆる分野のスポーツの基礎体力の増強に最適のスポーツです。スタート地点とゴール地点での密集を避け忍耐強く気を配って対応して下さい。新型コロナウイルス感染症に対しては各自の自覚（ソーシャルディスタンス S.D.）が最も大切です。ストレス解消の良い機会として楽しいひと時にしましょう。