

## 第4回 奥多摩（青梅-日原）トレイルラン大会

チャレンジャーズ・レース2014

### 大会実施要項

2014/4/10 版

開催日：2014年5月10日(土) 雨天決行（暴風雨以外）

（大会前日午前11時天気予報、降水確率70%以上、降雨量20ml以上で中止）

開催地：東京都奥多摩地区都県境分水嶺尾根道

メイン会場：スタート地点：青梅市永山公園

ゴール地点：A・Bコース：旧日原小グラウンド、(Cコース：高源寺)

競技距離：Aコース51.2km(約30M)、Bコース36.8km(約23M)、

Cコース10km(約6M)、

大会コースの特徴

東京都心から最短距離にある奥多摩山塊の標高2000m級の分水嶺、水源林の尾根を辿る総延長16.6kmの変化に富んだロングトレイルの入り口の一部がお楽しみ頂けます。常に西方に名峰富士を仰ぎながらの絶景と奥多摩の大自然を満喫できるコースです。

競技種目：トレイルランニング競技（山岳マラソン）、

参加費：A：8000円（51.2kmコース）、B：6000円（36.8kmコース）、

C：4000円（10kmコース）、

受付場所：青梅市永山公園、(5/09は青梅市民センター2F、仲町268-9)

受付時間：5月09日（金）午後18時00分～20時00分（Aコース）、

5月10日（土）午前05時40分～05時55分（Aコース）、

5月10日（土）午前06時00分～07時10分（Bコース）、

5月10日（土）午前07時00分～07時40分（Cコース）、

スタート時間：

5月10日（土）Aコース：午前6時00分～（ウェーブスタート）

Bコース：午前7時30分～（ウェーブスタート）

Cコース：午前8時00分（ウェーブスタート）

制限時間：Aコース：12時間以内（午後18時00分～）

Bコース：10時間以内（午後17時30分～）

Cコース：2時間以内（午前10時00分）

※ ウェーブスタート（時間差出発）計測は実質スタート時間からのタイムです。

※ S Iカード（チップ）に個々の氏名とスタート時間記載あり、受領時に確認のこと。

**Aコース**：永山公園～高水三山～棒の嶺～日向沢の峰～蕎麦粒山～一杯水小屋～七跳山～西谷山～滝谷の峰～ウトウの頭～スズ坂の丸～金袋山～人形山～小川谷林道入口～旧日原小グラウンド、

**Bコース**：青梅市永山公園～高水三山～棒の嶺～日向沢の峰～蕎麦粒山～一杯水小屋～  
滝入の峰（ヨコスズ尾根）～東日原～旧日原小グラウンド、

**Cコース**：青梅市永山公園～三方山～雷電山～高源寺境内、

参加賞： バッグ（ナップサック）、

表彰式：A・Bコース 旧日原小グラウンド、表彰：午後13時～男女別総合5位までと  
男女年代別5位までを表彰、

Cコース 高源寺境内、表彰：午前10時～、男女別総合5位のみ現地表彰、  
男女年代別5位までの発表及び表彰状等は後日発送（計測の都合上）

制限時間以内完走者全員に完走証 後日発送。

救護体制：救護班（看護師）が本部に常時待機、AED設置、

最後尾をAED携帯の行動救急員が追尾、

アクセス：スタート地点 JR青梅線青梅駅下車5分、永山公園

ゴール地点、旧日原小グラウンド、（JR奥多摩駅からバス20分）

エイド設置：1、高源寺10km、2、一杯水31km地点、3、東日原ゴール地点、

エイド内容：エイドで異なる（例：水、梅干、バナナ、柑橘類、黒糖あめ等）、

チェックポイント：1）高源寺10km、2）棒の嶺20km、3）日向沢の峰26km、  
4）一杯水小屋31km、5）滝谷の頭38km、6）小川谷林道口48km、

関 門： 【4ヶ所】 1、高源寺10km(2h/10:00) 2、棒の嶺20km (5h/13:00)、  
3、日向沢の峰26km(7h30/15:30) 4、一杯水小屋31km (8h30/16:30)

計測方法：SIシステムを採用、選手はSIチップを所持しCP毎にパンチ確認、  
CP通過記録が無い場合には失格とする。

最大高低差：1471m、最高地点：1651m、最低地点：180m、トレイル比率：98%

付加規定： 10km地点（高源寺）まではストック・杖・使用禁止、

山中は「自分の身は自分で守る」自己責任の原則厳守

定員人数：600名 期限内でも定員に達し次第締切ります。（女子参加奨励特別枠設定）

出場資格：**Aコース**（51.2km）、30マイル

1）当大会コースの36.8km/9時間以内完走証、山岳まらそん(ハツネ)71.5km/15h  
以内完走証、(北丹沢)43.2km/9時間以内完走証等の保持者。

2）標高1500m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）55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）

**Bコース**（36.8km）、23マイル

1）トレイルラン・山岳競技26km以上の完走者

2）標高1500m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) 55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）

**Cコース（10km）、6マイル、（10kmのゴール地点は高源寺境内）**

- 1) 5km以上のマラソン経験者で心身健康な方、
- 2) 早めの挨拶とハイカー優先ができること
- 3) 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
- 4) 55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25年12月10日～平成26年3月30日

最少催行人数：200名

必要装備品：地図、コンパス、水（1ℓ）、行動食、雨具（防寒着）、筆記具、お金、携帯電話、夜間照明、救急用品、マイカップ、その他本人が必要とする物、

水場（トイレ）：1、高源寺（高源寺山門前）約10km、2、一杯水小屋 約31km、

荷物：着替え等の荷物はスタート地点ではご自身で荷物車両に持参し積み込み、ゴール地点の体育館で受け取って下さい。（Cコースは高源寺境内で受取り）

一人1ヶ 45L 透明ビニール袋の口は紐等で固く結き荷崩れや雨天に対応すること、ビニール袋（通称ごみ袋）には両面に大きくゼッケン番号と氏名を大きく記入した紙（ゼッケンを拡大コピーA4版）を内側から両面に貼り付けて、誰が見ても判るようにすること、45L以上の寸法のものを受付ません。

- 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、走行中にゼッケンを所定位置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、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、小さなものでもごみ等は必ず各自でお持ち帰り下さい。
- 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。  
(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」が貼ってあります、この番号を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、熊は春先の出現が多いので「熊よけ鈴」の装着は必須です。
- 13、大自然の中では何が起こるか判りません、他を当てにした行動は致命傷となります、くれぐれも「自分の身は自分で守る」気概をもって入山して下さい。

※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

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、  
TEL 0120-58-0235、FAX0120-58-0232

協 賛： 株式会社モンベル、NET SHOP ”R & S”、株式会社オスクリジャパン、

後援（予定）：東京都教育委員会、奥多摩教育委員会、CONE 自然体験活動協議会、

備 考： 地図は市販の昭文社、山と高原地図「奥多摩」等をご利用下さい。  
コースは市販地図と一部異なり、雷電山直下から横溝橋へのルートを使用、

※ 地元市民の参加希望に応じて初心者にも参加可能な 10km 競技を併設し、スタートは永山公園、高源寺をゴールとします。計測及び表彰は高源寺境内で別途行い、10時から表彰式を行います。

## 注 意 事 項 (コース取り)

### A/B/C コース参加者、

①雷電山から平溝橋への道は雷電山から 10~20m 下った所を左折です。榎峠まで行ってしまうと 3 倍以上の時間を要します。(添付地図参照)

### A/B コース参加者、

②高水山は山頂コースと北側 (トイレ側) のまき道がありますが、北側のまき道 OK。

③蕎麦粒山は防火帯に沿って山頂を通る。南側のまき道禁止。④仙元峠は南側のまき道。

⑤三ツドッケ (天目山) は頂上には行かず、南側のまき道を使う、水場前を通り、一杯水小屋前が出る。小屋前 (CP4) には水はありません、水場で補給して下さい。

### A コース参加者のみ、

⑥大栗山・七跳山・坊主山・日向谷ノ頭も頂上には行かず、道なりに南側まき道を通る。

⑦酉谷山も頂上には行かず、まき道を直進、分岐点で北側に登れば頂上、南側に下れば小屋があり水場がある (1~2 分) ここが最後の水場なので惜しまず水をゲット。

⑧タワ尾根ノ頭 (滝谷ノ頭) には明確な道標がないが、道の右側に古い道標がありタワ尾根ノ頭が北にあることを示している、道は右側 (北西) にカーブして雲取山方向に向かうが、道の左側にトラロープが南への進行を拒むが如く張られている、そのトラロープの左側に入り南に下る尾根がタワ尾根、そこが CP5。

⑨ウトウの頭からスズ坂ノ丸・金袋山までの主尾根が広い所が多いので判りにくいですが、直進ではなく右方向・南西側に修正して目印を探すこと。タワ尾根は常に右・南寄りの尾根に道がある。(添付地図参照)

⑩一石山から神社までの直下降の道は急坂で危険なので、追い越し及び走行禁止とし、雨天の場合は一石山手前の分岐から左下 (東) に降りる道を使い籠岩の裏を周り小川谷林道入口に下りて車道を一石山神社に向うこと。

## 誓 約 書

主管：チャレンジャーズ・レース実行委員会 殿

この度、奥多摩 (青梅~日原) トレイルラン大会 (5/10) に参加するにあたり、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 26 年 05 年 日

ゼッケン番号：

住所：〒 ー

本人携帯番号：

本人署名

印

血液型： 型、緊急連絡先：

続柄