

## 第6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2016

### 大会実施要項

開催日：2016年6月4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、会場：スタート地点：青梅市永山公園、

ゴール地点：Aコース：旧日原小グラウンド、 Bコース：高源寺境内、

競技距離： Aコース 36.8km(約23M)、 B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166km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、参加費：A：6000円(36.8km)、B：4000円(10km)、

受付場所：青梅市永山公園グラウンド脇、

受付時間：Aコース：6月04日(土)午前06時30分～07時20分、

Bコース：6月04日(土)午前07時00分～07時50分、

出発時間：Aコース：6月04日(土)午前7時30分～(ウェーブスタート)

Bコース：6月04日(土)午前8時00分(一斉スタート)

制限時間： Aコース： 10時間以内(午後17時30分・ウェーブスタート加減あり)

B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)計測は各自スタート時からのタイムです。

※ 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**：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、

**Bコース**：青梅市永山公園～三方山～雷電山～高源寺境内、

表彰式：A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位まで表彰状授与(現地表彰は下位との時間差により3位まで)

B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)

参加賞：記念タオル(全員)、完走証(完走者全員)、記録証(非完走者) 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、永山公園グラウンド、

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、東日原ゴール地点、(一杯水30km地点/湧水飲料可)

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、うどん等）、  
CP：Aコース：1）高源寺 10km、2）棒の嶺 20km、3）日向沢の峰 26km、  
4）一杯水小屋 31km、【4ヶ所】、 Bコース：1）高源寺 10km、【1ヶ所】、  
関門：Aコース：1、高源寺 10km(2h/9:30) 2、棒の嶺 20km (5h/12:30)、  
3、日向沢の峰 26km(7h/14:30) 、4、一杯水小屋 31km (8h/15:30) 【4ヶ所】  
Bコース：1、高源寺 10km(2h/10:00) 【1ヶ所】

計測方法：S I システムを採用、選手はS I 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：1396m、最高地点：1576m、最低地点：180m、トレイル比率：98%  
付加規定：10km地点（高源寺）まではストック使用禁止、（ストック使用時はゴムキャップ必装）山中は「自分の身は自分で守る」自己責任の原則厳守

募集期間：平成28年1月10日～平成28年5月6日（定員に達し次第締切）

定員人数：400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（36.8km）、23マイル、最少催行人数：200名

- 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（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）

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、コップ、その他本人が必要とする物、

トイレ（水場）：1、高源寺（高源寺山門前）、2、一杯水小屋（沢水）約30km地点、

荷物：着替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。（B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以上の物、黒い袋は受付ません。

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。
- 14、SIチップ（計測機器）紛失の際は4000円の弁償代金を請求致します。失くさぬよう充分注意して下さい。
- 15、奥多摩駅から5分の所に「もえぎの湯」があり、9:00~20:00 大人780円です。  
インターネットで割引券入手可、「<http://www.okutamas.co.jp>」広間で食事ビール土産購入可、西東京バスのパンフに特典クーポン有り、
- 16、必要装備品の未保持者は失格とします。
- 17、添付別紙「トレイル（山道）使用規定」にそって行動して下さい。逸脱した行動があった場合は「レッドカード」失格とし、リタイヤを勧告します。

※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： N P O 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  
大会当日の本部連絡先（080-5418-8876）

協 賛： NET SHOP ”R & S”、株式会社オスクリジャパン、

後援（予定）：奥多摩町教育委員会、青梅市教育委員会、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」等で詳細をご確認下さい。

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。

### 注 意 事 項（コース取り）

#### A/B コース参加者、

- ① 雷電山から平溝橋への道は雷電山から 5m～10m 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 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 岩茸石山頂上に右（東）から上り左（西）に直進する間違いが散見されるが頂上標識の裏を真下（右折（北））に向う道が名坂峠を経て黒山・権次入峠・棒ノ嶺。
- ④ 長尾ノ丸はまき道 OK、右手へ直角に頂上へ向かわず、直進（巻き道）
- ⑤ 蕎麦粒山は防火帯に沿って山頂を通る。仙元峠は南側のまき道。
- ⑥ 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、手前の水場で補給。
- ⑦ 一杯水小屋前（CP4）から左折しヨコスズ尾根を下る際、途中の細尾根から左に巻く岩場の道約 20m は、追い越し禁止および走行禁止とします。歩いて慎重に渡ってください。

以上