

第7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2017

大会実施要項

2017/03/10 版

開催日：2017年5月20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：青梅市永山公園総合グラウンド（青梅市本町217番地）

Aコースゴール地点：旧日原小グラウンド（奥多摩町日原768番地-3）

Bコースゴール地点：高源寺境内（青梅市二俣尾五丁目1614番地）

競技距離：Aコース36.8km(約23M)、Bコース10km(約6M)

アクセス：スタート地点（A/B共）永山公園総合グラウンド、JR青梅線青梅駅下車5分

Aコースゴール地点、：旧日原小グラウンド、（JR奥多摩駅からバス20分）

Bコースゴール地点、：高源寺境内、（JR青梅線軍畑駅から徒歩15分）

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コース：6000円、Bコース：4000円

受付場所：青梅市 永山公園総合グラウンド（青梅市本町217）

受付時間：5月20日（土）Aコース：午前06時30分～07時10分

5月20日（土）Bコース：午前07時00分～07時40分

出発時間：5月20日（土）Aコース：午前7時30分～（ウェーブスタート）

Bコース：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：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1位～5位、

到着状況に応じ男女年代別5位までを表彰、（表彰式不在の入賞者には後日郵送）

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）

制限時間以内完走者全員に完走証 後日発送。

参加賞： 記念タオル、参加者全員ゴール地点でSIチップと引換えに受領のこと。

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

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：

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：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、（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

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（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）

募集期間：平成29年1月10日～平成27年4月20日（定員に達し次第締切）

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）、2、一杯水小屋（小屋手前沢水）、

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以上の寸法のもは受付けません。

- 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、レース途中で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(080-9262-0914)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.okutamamas.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得典クーポン有り。

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：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

大会当日の本部連絡先：080-9262-0914 アドレス：trailrunner@docomo.ne.jp

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。

コース取り・注意事項

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 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。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。（添付地図参照）

Aコース参加者、

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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）
- ④ 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。
- 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（沢）で補給して下さい。
- ⑥ 一杯水小屋前（CP4）から左折しヨコスズ尾根を下るが、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・走行禁止とします。歩いて慎重に渡ってください。