

昨今他県で開催されたトレイルランニングレースにおいて滑落による死亡事故、深夜までの飲酒・睡眠不足によるスタート直前の心臓発作が発生しております。山岳エリアで開催されるトレイルランニングレースは通常のロードマラソンに比べ遥かに運動強度が高く、大きなリスクを伴います。レース中は決して無理をせず、何かあった場合にはリタイアする勇気を持ちましょう。スポーツで命を落とすことがあっては絶対にいけません。あなたの大切な人の為にもまずは「生きて帰ること」のお約束を。

この度は「経ヶ岳バーティカルリミット」にエントリーいただき有難うございます。  
ご参加にあたり、大会に関するご案内と注意事項を以下の通り通知します。内容を十分ご確認ください、当日に備えてください。また、当日はベストコンディションでご参加いただきますようお願いいたします。

## ●参加受付について

スタート・ゴール会場の信州大芝高原(長野県上伊那郡南箕輪村2358-5)にて受付を行います。  
郵送でお送りしたハガキの宛名部分にゼッケン番号が記載されていますので、受付にてご提示ください。(当日不参加の場合は連絡不要)

- ロングコース21km 8:30~10:00【スタート10:30】
- ショートコース12km 11:00~12:30【スタート13:00】
- キッズ1km/2km 8:00~9:00【スタート9:20】

## ■受付及び会場に関して

### ●荷物預かり所

受付横のテントで、公共交通機関利用者の方を対象に、荷物預かりを行います。  
貴重品の管理は各自でお願いします。

### ●着替え場所・トイレに関して

着替えは大芝高原内の屋内運動場の更衣室をご利用いただけます。  
トイレは敷地内にいくつかあります。 ※別紙、会場図参照

### ●駐車場

大芝高原の総合運動場を選手用の駐車場としてご用意してあります。  
当日は、周辺図をご参照の上、誘導スタッフの指示に従って、指定された場所に駐車してください。  
尚、駐車場内でのトラブルは一切責任を負えませんので、ご注意ください。  
※雨天時は駐車場が変わりますので、スタッフの誘導に従ってください。

### ●レース終了後の入浴について

大芝高原内に日帰り入浴施設の「大芝の湯」があります。 ※別紙、会場図参照  
【料金:大人(中学生以上)500円、小学生300円】

### ●出展ブースについて

会場には各協賛メーカーによるブース出展や、佐藤スポーツによるトレラングッズなどの販売があります。  
食事処として「大芝の湯(10:00~21:30)」、「大芝高原 味工房ガレットカフェ(9:30~18:00)」も営業いたしますので、ご利用ください。

#### <送迎バスについて>

大会当日に駅(伊那市駅・伊那北駅)・バス停(伊那インター前)と会場を結ぶ送迎バスを運行します。  
詳しくは大会HPをご覧ください。

#### <荒天等による開催中止判断について>

大会当日午前5時に決定しますので、大会WEBまたは下記の大会専用携帯までご確認ください。  
※北信濃トレイルフリークス(KTF)のFacebookページでも情報発信します。

## ■レースに関して

---

### ●タイム計測について

計測チップ(ゼッケンに貼付)を使用します。ゴール後に計測チップの回収を行いますので、必ずご返却ください。  
※計測チップを紛失した場合は実費(2,000円)を弁償していただきます。  
また、ゼッケンは必ず前から見える位置に装着してください。

### ●携帯電話の携行について

ロング20km、ショート10kmは、必ず携帯電話を携行し、緊急時は本部へ通話ができる状態にしてください。  
またスマートフォンで位置情報(GPS座標/緯度・経度)を取り出せるように事前に確認しておいてください。

### ●補給物・携行食・装備について

山に入る際は、各自で水分、携行食を持参するようにしてください。ロング21kmコース、ショート12kmコースともに、水分は1リットル以上を必ず持参してください。その他、雨具、防寒具、熊鈴、緊急用ライトもご準備ください。

※本大会はロードマラソンではありません。必ず水分と補給食を携行して参加してください。  
※経ヶ岳の頂上は標高2296mです。この時期残雪も予想されますので、ロングコースは防寒具を必ずご持参ください。

### ●エイドステーション

エイドステーションは2ヶ所あります。【第1エイド:大泉所ダム分岐。第2エイド:仲仙寺】  
補給物として、水(ウォータータンクで提供)、コーラ、バナナ、個包装のクッキーなどを予定しています。  
エイドステーションの2ヶ所では、トイレも利用できます。

※水はマイカップへ提供します。各自携帯用カップをご持参ください。

### ●コース表示

コースの分岐には矢印看板を設置しています。また、コース目印としてテープ(Columbia/Columbia montrail)を設置していますので、参考にしてください。

### ●関門について

ロング21kmは9合目手前分岐(約9.5km地点)でスタートから4時間30分後(15:00)関門となり、ゴール制限時間が7時間(17:30)です。ショート12kmはゴール制限時間が4時間30分(17:30)となります。制限時間に間に合わない選手は直ちに競技を中止してスタッフの指示に従ってください。

### ●エスケープポイント

途中リタイヤ者の救済ポイントとして2ヶ所予定しています。車で近くまでいける場所になります。  
(エスケープポイント: 第1エイド、第2エイドのみ)

### ●緊急時について

レース中に怪我で動けなくなった場合、大会本部(080-2205-4385)までお電話いただいた後、周りの選手に近くのスタッフまで状況を伝えるようご依頼ください。本部で状況を確認次第、救護スタッフを向かわせます。

### ●トレイルでのマナーについて

レース中に、故意にゴミを投棄した場合は失格となる場合はもちろんですが、他のランナーの迷惑になる行為をした者を失格とする場合があります。

### ●一般ハイカーに対する配慮について

レース中は、ハイカーの方に恐怖心を与えることのないよう、追い抜く際も、必ず後ろから声をかけ、スピードを緩めて追い越してください。また下りの際は、ハイカーの方がいた場合は必ずスピードを緩めてください。

### ●自然保護

コース内の植生を傷つける行為は絶対にしないでください。  
また、トレイルや木道などを破壊することのないよう、十分注意をしてレースを楽しんでください。

### ●禁止装備について

本大会はレース中のイヤホンは危険防止のため禁止です。

### ●ストック・ポールの使用について

全コースにおいて、ルールとマナーを守って使用してください。使用の際は必ずキャップを装着してください。

### ●ロード区間の走行について

スタート/ゴール付近はロード(一般の公道)を走行します。スタッフの指示に従い安全を第一に走行してください。

---

●5月の時期でも、天候次第では冷えることがありますので、選手だけでなく、応援の方なども防寒具のご用意をお願いします。