

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。趣味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」をお約束を。

この度は「竜王サマートレイル」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・ゴール会場の竜王スキーパーク(長野県下高井郡山ノ内町夜間瀬11700)のインフォメーションセンターにて受付を行います。ホームページのエントリーリストでゼッケン番号を確認いただき、受付にてゼッケン番号をお知らせください。(当日不参加の場合の連絡は不要です)

■ロング17km 6:00～7:00 【スタート7:30】。

■ショート9km 7:50～8:30 【スタート9:00】

※チーム戦エントリーの方、受付は個人でゼッケンをお受け取りください。

■キッズ小学生1～3km 7:10～7:40 【スタート7:50～】

## ■受付及び会場に関して

### ●荷物預かり所

受付を行うインフォメーションセンター内で荷物預かりを行います。ビニール袋にゼッケン番号をご記入の上、お預けください。ゴール後、ゼッケン番号と引き換えに荷物をお渡します。貴重品はお預かりできません。

### ●着替え場所・トイレに関して

更衣室はインフォメーションセンター内の更衣室をご利用いただけます。  
トイレは駐車場(メイン会場横)、インフォメーションセンター内のトイレをご利用いただけます。  
スキー場の好意で借りている場所となりますので、マナーを守ってご利用ください。ゴミなどはお持ち帰りください。

### ●駐車場

竜王スキーパークの駐車場をご用意しています。今回、駐車スペースは充分にご用意していますので、案内に従って駐車してください。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。  
※車中泊など、夜間の駐車はできませんので絶対にしないでください。

### ●レース後の入浴について

宿泊の方は、お泊りの宿の入浴施設をご利用ください。それ以外の方は、山ノ内町の日帰り温泉施設をご利用ください。  
周辺の温泉施設:「遠見の湯(会場から車で11分)」、「楓の湯(会場から車で16分)」など

### ●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、トレラングッズなどの販売があります。  
その他、飲食物の販売なども予定されています。

<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17km、ショート9km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17kmコースは水分1リットル以上、ショート9kmコースは水分500ミリ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。

### ●エイドステーション

ロング17kmはエイドが2ヶ所(1つはウォーターエイド)あります。(第1エイド:ゲレンデ分岐、ウォーターエイド:ソラテラス横)  
補給物として、水、コーラ、バナナ、個包装のお菓子などを予定しています。※ウォーターエイドは水のみ  
その他、必要と思われるものは各自ご準備ください。  
※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)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17km> ゴール制限時間 13:30(スタート後6時間)  
<ショート9km> ゴール制限時間 13:00(スタート後4時間)

### ●エスケープポイント

途中リタイア者の救済ポイントは各エイドとなります。リタイア者の搬送には時間を有しますので、なるべく、自力でゴール会場まで戻ることを想定してレースに臨んでください。  
ロングの方でロープウェイを利用して下山される場合は1,200円が必要となります。

### ●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(080-2245-9100)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

大会当日、ハイカーなど山を楽しみに来ている方が多いです。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、すれ違う際は必ず声をかけ、幅員が狭い場合は歩いてすれ違ってください。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。気持ちよく大会が行えるようご協力をお願いします。

### ●自然保護

本大会のコースは国立公園周辺にて行われています。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。北志賀高原内には希少な山野草などが生息しています。コース上に生息している場合は、踏み荒らすことのないようご注意ください。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。

## ■その他

●会場の北志賀高原は標高800m以上の高原ですが、天候次第では日中は暑くなるのが予想されます。熱中症対策として十分な水分補給などを行ってください。