

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ヤ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「志賀高原100」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。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

受付(前日および当日)は一の瀬(スタートゴール会場)にて行います。

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。

※100km選手は装備チェックがあります。(当日不参加の場合の連絡は不要です)

受付場所：志賀高原一の瀬駐車場(スタートゴール会場)

金曜日 ■100km 7/5(金) 15:00～19:00【スタート翌朝4:30】 ※レース当日の受付は行いません。

土曜日 ■55km 7/6(土) 5:00～6:30【スタート7:00】 ※55kmは、前日の受付も可能です。

土曜日 ■21km 7/6(土) 7:30～9:30【スタート10:00】 ※21kmは、前日の受付も可能です。

■受付及び会場に関して

●荷物預かり所

受付近くのホワイトホテル内で荷物預かりを行います。スペースが限られていますので、公共交通機関利用の方以外は、なるべく利用を控えていただきますよう、ご協力をお願いいたします。

●着替え場所・トイレに関して

スタートゴール会場内に、着替え用のテントを準備しています。男性用、女性用それぞれの場所で着替えてください。

トイレは、会場と一の瀬エイド(会場から400m)に仮設トイレを用意しています。

●駐車場

前泊選手(主に100km選手)と55km選手とは、利用する駐車場が異なります。詳しくは別紙の(3)会場周辺図をご確認ください。

●レース後の入浴について

選手は別紙(3)会場周辺図に記載の各施設でお一人様500円でご利用いただけます。(18時頃まで)

100km選手の20時以降の利用については、志賀グランドホテル、志賀パークホテルにて翌朝までご利用できます。

※土曜日泊の方は各宿泊施設にてお入りください。館内に入る際は、必ず泥を落としてからお入りください。

●出店ブースについて

前日および当日のレース会場(一の瀬スタートゴール会場)にて、

各協賛メーカーによるブース出店やトランググッズなどの販売があります。

●キッチンカーブースについて

100km選手は、ゴール時間が長時間かつ深夜～早朝になるため、宿泊施設で夕食の提供が難しいことから、

食事ができるキッチンカーブースをスタート・ゴール会場にご用意します。翌朝まで営業されますので、ぜひご利用ください。

(土曜日の昼間にも飲食の出店が別途あります)

※食べ残しやごみは持ち帰るか、所定の位置で処分してください。猿のエサになってしまいます。

<注意事項>

国立公園内での野焚きは禁止されています。野生生物などの出没もありますので、

志賀高原において、テント泊や車中泊はできません。

また、この時期の志賀高原は相当冷え込みますので、防寒具を忘れずにお持ちください。

<荒天等による開催中止判断について>

大会当日午前4時に決定します。天候の予報が不安定な場合は、随時大会HPなどでお知らせします。

※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。

■お問い合わせ



志賀高原100 大会事務局

TEL : 080-8895-6005 E-mail : shiga100@ktf.or.jp

■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。

※100km選手はゼッケンを2枚お渡しします。計測チップのある方を前面、もう一方を背面(背中の中のザックなど)に装着してください。

※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。

●携帯電話の携行について

選手は、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。

●必携装備/装備チェックについて

100kmは受付時に必携装備品のチェックを行います。(レース中、必携装備品不足の場合は失格となります)

【必携装備】 ●エントリー時に番号を届け出た携帯電話、各自必要な水分と食料、

●ライトと予備バッテリー(ライト2個でも可) ※100kmのみ、●マイカップ、●サバイバルブランケット

●フード付きレインウエア(完全防水、透湿機能を持ち、縫い目をシームテープで防水加工してあるもの)

●レインパンツ、●ファーストエイドキット(絆創膏、消毒薬など)、●健康保険証(コピー可)

●受付時に配布されたゼッケン及び計測チップ

●推奨装備について

熊鈴、手袋・グローブ、防寒着(夜間はかなり寒くなります)、ポイズンリムーバーをご準備ください。

※志賀高原では、野生動物が多く、熊の遭遇率も高いです。野生の猿にもご注意ください。

※志賀高原では夜間や雨天の場合は非常に寒くなります(体感温度は一桁気温)。防寒具を忘れずにお持ちください。

●エイドステーション・関門について

エイドの情報、関門時間については、100km、55km・21kmそれぞれの詳細コースマップをご確認ください。

エイドでの提供品については、別紙のエイド提供品リストをご参照ください。

提供品以外、必要と思われるものは各自ご準備ください。自販機が使える場所もありますのでコインをお持ちください。

※水はマイカップへ提供します。必携装備の携帯用カップを必ずご持参ください。

※選手自身のハイドレ、ボトルに補給できる水分は、水、麦茶、クエン酸コンクのみとさせていただきます。

●デポバックについて

100km選手のみ、スタートゴール会場近くの一の瀬エイド(3A/6A)にデポバックを置くことが可能です。

選手自身で、スタート前(4:00~4:20)に荷物をお持ちください。デポバック用のテント内に選手自身で置いていただきます。

猿が出没しますので、食べ物や匂いが出るものは密封してください。クーラーボックスの使用を推奨します。

レース終了後、各自で荷物を引き揚げてください。高価なもの貴重品は置かないでください。

※6A一の瀬エイド終了の0時30分頃には、残っているデポバックをスタートゴール会場に移動させていただきます。

●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、コース目印として青いテープ(Columbia)を

設置していますので、参考にしてください。夜間区間にはフラッシュライト(赤点滅)も設置しています。

●リタイアについて

リタイアは原則としてエイドステーションのみで可能となります。やむをえずコース上でリタイアする場合は最寄りのスタッフに

申告し、指示に従って下さい。リタイア時は、ゼッケンごと(計測チップ付き)を回収します。

体調不良と思われる方へは救護スタッフがリタイアを宣告する場合があります。

●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(080-8895-6005)までお電話いただいた後、周りの選手に近くスタッフまで

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。

●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。

●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くいます。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、歩いてすれ違って下さい。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下さい。気持ちよく大会が行えるようご協力をお願いいたします。

●自然保護

本大会のコースは国立公園内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。

コース上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。

●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。

一部岩場など使用すると危険な箇所もあります。ご自身で状況判断してください。