

朝日村開村130周年記念

第1回
日本三百名山

鉢盛山
2447

登山マラソン大会

■ 参加案内書 ■

180731 改訂版

1. 開催概要

- 開催日 2018年 8月 5日(日)
- 集合場所 朝日村役場(新庁舎) 〒390-1188 長野県東筑摩郡朝日村大字古見1555番地1
電話:0263-99-2001(ナビ設定用・問合せ不可)
*注意!ナビに旧役場が表示される場合があります。下の地図で確認してお越しください。
- 緊急連絡先 大会本部電話(大久保)まで:080-5600-6012

2. 会場案内



- 自家用車:塩尻ICまたは塩尻北ICから約13km 25分
駐車場は朝日小学校グラウンドをご利用ください。(無料)
- 電車:JR中央本線塩尻駅からタクシーで約20分 距離10km 料金約3,800円
JR篠ノ井線松本駅からタクシーで約30分 距離17km 料金約6,200円
- 無料送迎バス:行き 8月4日(土) 松本駅アルプス口15:00発 ⇒ 16:00会場着
帰り 8月5日(日) 会場14:30発 ⇒ 15:30松本駅アルプス口着
* エントリーの際に申込みされた方に限ります。

*コテージに宿泊される方は、前夜(8月4日)のお夏祭り会場へのシャトルバスを運行しますので、是非ご利用ください。

行き あさひプライムコテージ 17:35発 → 17:45着 お夏祭り会場(朝日村グラウンド)
帰り お夏祭り会場(朝日村グラウンド) 21:30発 → 21:45着 あさひプライムコテージ

3. 受付

■受付

- ・ 5 : 45 から 6 : 45 までの間に受付を済ませてください。
- ・ 受付時には、お送りした参加証・誓約書に自署サインしたうえでご提出ください。
- ・ 受付時には、ゼッケン（安全ピン付き）、大会プログラム、記念Tシャツをお渡しします。
- ・ **ゼッケンは必ず前部（胸部、腹部・パンツも可）に折りたたまず付けてください。**

■更衣室・荷物置き

- ・ 男性は1階の大会議室、女性は2階の第4・第5会議室をご利用ください。
- ・ 更衣室に荷物を置いていくことができます。
- ・ 貴重品は必ず携帯してください。
- ・ 盗難・紛失などの責任は負いかねます。

4. 競技の流れと競技規則

コース	鉢盛山	あさひプライム	ファミリー
距離	38.3 km	8.6 km	2.3 km
スタート	7:00	7:05	7:10
制限時間	7時間	2時間	30分
登山口登り関門（16.3 km）	10:00	↓	↓
登山口下り関門（22.1 km）	12:00	↓	↓
林道ゲート関門（32.4 km）	13:00	↓	↓
フィニッシュ制限時刻	14:00	9:05	7:40
表彰式	12:00	8:30	7:40
参加人数	203人	103人	7組11人
ゼッケンの色	緑	青	黄色

■スタート

- ・ スタートから約500mの区間はスタート時のみ交通規制をしていますので、信号でも止まらずに走ることができます。
- ・ その先は交通規制をしていませんので、一時停止や安全確認等交通ルールを守って走ってください。
- ・ 走行時は**舗装路、林道、登山道すべて**左側通行でお願いします。

■給水・給食

場 所	距 離	用意してあるもの
あさひプライムスキー場	3.6 km	【あさひプライムコースのみ】 スポドリ、水、塩飴
緑のコロシウム（往路）	4.0 km	スポドリ、水、塩飴
林道エイド（往路）	11.7 km	スポドリ、水、塩飴
登山口（往路）	16.1 km	朝漬けきゅうり、バナナ、スポドリ、水、塩飴
登山口（復路）	21.7 km	朝漬けきゅうり、バナナ、スポドリ、水、塩飴

林道エイド（復路）	26.0km	スポドリ、水、塩飴
緑のコロシウム（復路）	33.6km	スポドリ、水、塩飴
フィニッシュ	38.3km	レタスサラダ、キャベツの塩コンブあえ、きゅうり+味噌トマト、ミネストローネ（冷製）、おにぎり、スポーツドリンク

*給水所には紙コップの用意があります。

*ファミリーコースは、コース途中での給水給食はありません。

*フィニッシュではどのコースの参加者も食べていただくことができます。

■ 関門

関 門	距 離	時 刻	不通過時
登山口登り関門	16.3km	10:00	自走で折り返してください
登山口下り関門	22.1km	12:00	サポートカーに乗ってください
林道ゲート関門	32.4km	13:00	サポートカーに乗ってください
フィニッシュ	38.3km	14:00	完走証が発行されません

5. 競技規則

参加者・応援者の方は以下の競技規則を必ずご確認ください。本大会は、国内の関連するすべての法令を遵守して実施されます。

1. 競技者・応援者の規範

1-1. 自然環境への配慮

- ・コース上及び全区域で動植物、菌類、岩石などを採取、損傷してはならない。
- ・コースのマーキングをたどり、指定されたコースからはずれてはならない。
- ・トイレは大会が指定したトイレ（スタート地点、緑のコロシウム、登山口設置の仮設トイレ）を使用する。やむを得ないときは携帯トイレを使用し、紙を使った場合は必ず持ち帰らなくてはならない。

1-2. 安全確保

- ・自身の体調を把握し、競技が続けられないと判断したら自らの意思でリタイアする。
- ・競技スタッフもしくは医療スタッフによりリタイアを指示された場合それに従う。
- ・怪我をしたり疲労困憊状態になったりしている他の競技者を救護支援しなければならない。
- ・競技スタッフが競技者に対し、レインウェア等必要な装備の着用を指示した場合それに従う。
- ・雷鳴が聞こえたら早めに避難すること。最も危険性が高い村界尾根から反射板では避難小屋に避難すること。

1-3. 一般利用者や他の参加者への配慮

- ・コース内で前方のペースが遅い選手を追い抜く場合は、「**右**行きます！」と声をかける。声をかけられた選手は、コースから速やかに進路を譲らなくてはならない。
- ・登山口から反射板までの山区間においては、「下り」の選手を優先とし、登りの選手は進路を譲らなくてはならない。
- ・コース幅の狭い場所や滑落の危険がある場所（イエローテープが横貼りされている場所）では、追い抜きをしてはならない。
- ・コースは大会で占有をしているものではなく、一般利用者も使用している可能性を十分に理解し、その通行を妨げてはならない

1-4. 応援者の方へ

- ・応援にあたっては自己責任での行動ということを十分に理解し、行動中の自己の安全には十分注意しなくてはならない。
- ・**競技の公平性を保つため、選手のサポートをすることはできない。**
- ・参加選手と同様に登山のマナー・ルールを守り、ゴミを拾うなど登山道の美化に努めなくてはならない
- ・林道ゲート以降のコースは、応援者は立入禁止となる。

2. 禁止事項

- ・エイドステーションの外でゴミを捨てること
- ・自発的であってもそうでなくても、レースコースの標識に従わないこと
- ・ゼッケンを指定通り着けないこと
- ・フライングスタートすること
- ・助けを必要としている他の競技者を助けないなど、スポーツパーソンらしくない振る舞いをする事
- ・運営団体や競技スタッフの指示に従わないこと

3. 装備

3-1. 推奨装備

以下の装備は推奨とし、当日必要と思われるものを各自の責任のもとに用意する。

- ・バックパック（飲料や防寒着等が携行できるもの）
- ・ゼッケンは必ず前部（胸部、腹部・パンツも可）に折りたたまず付ける
- ・シューズ（登山マラソンに適したもの）
- ・登山マラソンやスピード登山に適した服装
- ・防寒用ジャケット（雨天時は防水ジャケット等の雨具）

*当日の気候によって変更がある場合がある。競技説明会で最終アナウンスが行われる。

- ・熊鈴
- ・飲料（登山口から反射板に向かう際に、最低1リットル）
- ・携帯電話
- ・補給食
- ・ファーストエイドキット
- ・携帯トイレ
- ・手袋

3-2. 禁止装備

- ・イヤホン・ヘッドホン類

*ポールの使用は可能とするが、路面等の保護のため先端にはカバーをつけなければならない

6. その他

■免責事項

- ・参加者は良好な健康状態で参加してください。
- ・万一事故等が発生した場合、主催者が加入している傷害保険の範囲内及び現場での応急処置以外の責任は負いません。
- ・悪天候、自然災害の発生等により大会を中止する場合があります。その際参加費の払い戻しはできません。
- ・大会中の映像や写真をラジオ、テレビ、新聞等のメディア及び主催者ホームページ等へ使用する権利は主催者に属します。
- ・大会会場における事故や盗難等について、主催者は一切の責任を負いません。

朝日村開村130周年記念事業 第1回日本三百名山鉢盛山2447登山マラソン大会

主 催 日本三百名山鉢盛山2447登山マラソン大会実行委員会

事務局 朝日村観光協会

〒390-1188 長野県東筑摩郡朝日村大字小野沢 296-5

電話 0263-99-2001

平成30年度長野県地域発元気づくり支援金活用事業