

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。林道コース／山頂コースの参加者は「登山者」であることを強く認識してください。林道ゲート以降のルートは、登山者に対し「登山が常に遭難の危険を伴う行動であること及び登山は自己の責任において実施するものであることを認識」することを求める長野県登山安全条例で指定されているルートです。本競技規則をよく読み、自らの安全確保について万全の準備と心構えをお願いします。

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・フィニッシュ地点、登山口設置の仮設トイレ、その他（調整中））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はそれに従う。
- ・ 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、防水ジャケット等の雨具等の必要な装備の着用を指示した場合それに従う。
- ・ 雷鳴が聞こえてき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、取り急ぎ樹林帯に逃れ、その後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

- ・ 走行時は舗装路、林道、登山道すべて左側通行とする。複線化している区間では、原則左側の通路を通行する。
- ・ 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、また滑落の危険がある場所（カラ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

- ・ 競技の公平性を保つため、大会が指定する給水所・給食所の半径50メートルの範囲外では選手サポートをすることはできない。
- ・ 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。
- ・ 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、応援者は原則立入禁止となる。

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（前部（胸部、腹部・パンツも可）に折りたたまず付ける。）
- ・ 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

- ・ 必携とされているものを携行しないもしくは使わないこと
- ・ 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. 必携装備

- ・ 防水ジャケット等の雨具（雨天時）

3-2. 推奨装備

- ・ バックパック（飲料や防寒着等が携行できるもの）
- ・ シューズ（登山マラソンに適したもの）
- ・ 登山マラソンに適した服装
- ・ 防寒用ジャケット（雨天時は防水ジャケット等の雨具を必携）
- ・ 飲料（登山口から反射板に向かう際に1リットル以上）／補給食
- ・ 熊鈴／携帯電話／ファーストエイドキット／携帯トイレ／手袋

3-3. 禁止装備

- ・ イヤホン・ヘッドホン類

※ボ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

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。