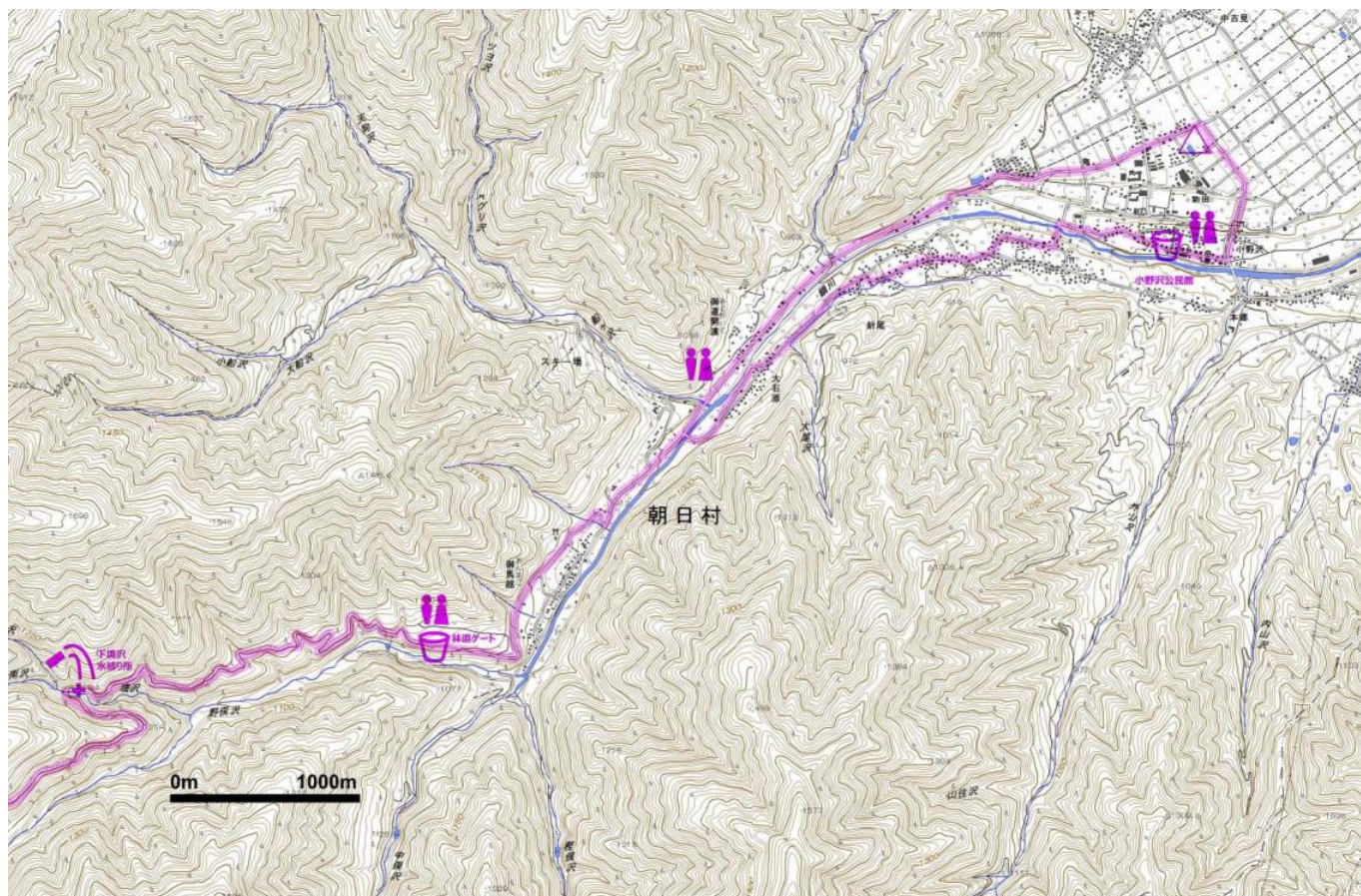
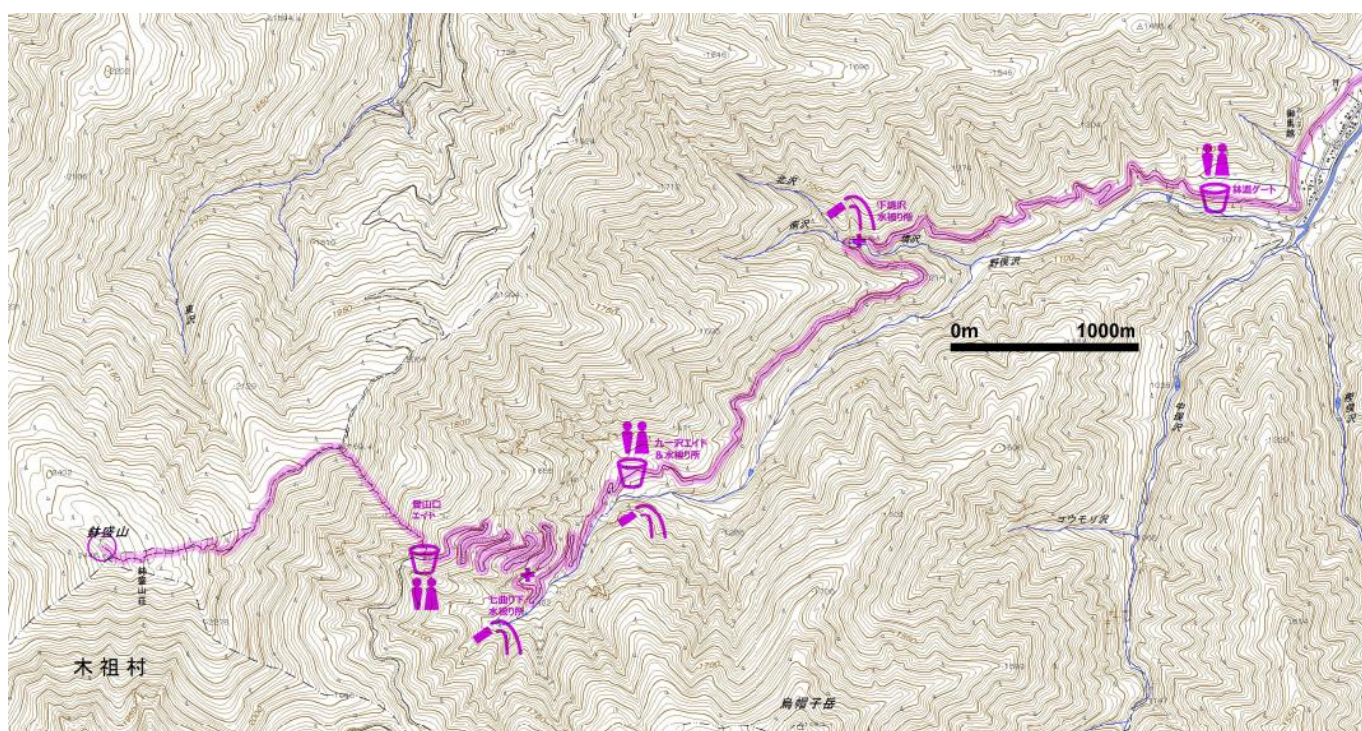


1 コースマップ

■コース前半



■コース後半



2 重要事項

- 真夏の大会ということで、涼しいイメージのあるここ信州でも異常な高温となる可能性があります。この暑さの中、走行距離38km（スカイコース）、標高差1600mという負荷の高い登山マラソン大会に出場し完走するために、体調を十分整えるとともに、必要な装備を用意したうえでご参加ください。また、体調が悪くなったと感じたらリタイアする勇気を持ってください。
- 鉢盛山は標高2447mです。標高差のためスタート／フィニッシュ地点と比べて、鉢盛山山頂で約10℃ほど（登山口で約6℃）気温が低いです。また、好天候と打って変わって急に天候が悪化し気温が低下し降雨となる可能性も多々あります。そのため、高温対策と共に低温や雨天に対する十分な備えも必要となります（雨天時、防水ジャケット等の雨具を必携とします）
- 奥深い山間部で開催する大会ということで、給水所で支給する物資（水・経口補水粉末・塩タブレット）は無尽蔵に支給することはできません。すべての参加者に供給するために、一人当たりの分量（制限）を決めております（コースガイド参照）。支給分で不足だと思われる分は皆様各自で持参してください。特に水については、飲用分としての準備なので「水被り」とすることは禁止とします（天然水（≠飲用水）を利用する「水被り場」を林道内に3か所用意します）
- 給水所における紙コップごみ削減の観点から、マイコップご持参のご協力をお願い致します。
- スタートから約500mは通行止めとしますが、その後のルートは交通規制をしていません。交通ルールを守り、安全に競技してください。
- 山岳の自然保護のため、指定されたコースから外れないでください。
- 走行はすべての区間において「左側通行」です。前方の選手を追い抜く場合は「右行きます！」と声をかけ、声をかけられた選手は速やかに進路を譲ってください。尚、登山道においては「下り」の選手を優先とし、登りの選手は進路を譲ってください。

3 給水所／水かぶり場／トイレ

種類	場所名	スタートからの距離（往路/復路）			トイレ有無
		スカイ	トレイル	ロード	
—	ウォーターパーク	4km／—	4km／—	4km／—	公衆トイレ
給水所	小野沢公民館	—／37km	—／31km	—／11km	50m 先に公衆トイレ
給水所	林道ゲート	6km／32km	6km／26km	6km	仮設トイレ
水被り場	下境沢	9km／29km	9km／23km	—	—
給水／水被り場	九一沢	11km／27km	11km／21km	—	仮設トイレ
水被り場	七曲り下	13km／25km	13km／19km	—	—
給水所	登山口	16km／22km	16km	—	仮設トイレ
—	鉢盛山山頂	19km	—	—	—

※給水所：水 500ml（水被り禁止）、経口補水粉末/塩タブレット・各1包

※水被り場：沢水を被る場所（≠飲用水）

- 給水所で補給できる量は無限ではありません。水は1回500ml（往路／復路で通過する場合は、それぞれで500mlずつ）、経口補水粉末／塩タブレットも各1包として、準備をしています。
- 水被り場は、天然の沢水をホースで引水しているものです。身体や頭などを冷却するためにご利用ください。尚、飲用水としては未検査です。
- トイレを各所に用意しておりますが順番待ちの可能性があることを考慮してください。（仮設トイレは各所に1つです）

4 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。トレイルコース／スカイコースの参加者は「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
- ・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

※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

以上

2022.7.28