

基本ルール

※大会当日受付にて誓約書、問診票、検温表を予め各自でホームページよりダウンロードして記入したものを提出下さい。その際必携品のチェックと共にいくつか競技規則の内容を理解しているかどうか質問させていただきます。質問に答えられる状態になり、十分理解していると判断できるまで出走を許可できません（ゼッケンをお渡しできません）ので、競技規則やブリーフィング動画を何度も見直し、理解に努めた上で会場にお越し下さい。

1. 以下の事項を理解し、責任を負うことを本大会参加の基本条件とします。
2. 本大会に参加する選手は、競技中であっても日本国内の法律、自治体の条例、また一般社会正義に基づく活動責任を負います。
3. 大会で通行する丹波の縦走路は非常に険しい山が連なり、本大会は山岳地を含む自然の中を走り続けます。主催者は選手が予測・制御できないリスクを最小限にとどめるよう準備しますが、レース中の危険を避け、自身の安全を守るのは選手の責任です。そのため、選手は予測されるトラブルや天候の悪化（低温、強風、雨や雪など）に対応できる技術・知識、装備、体力、自己管理能力を備えていることが求められます。その対応の結果には選手自身が責任を負います。また、アウトドアにおいて事故に遭遇した選手の最も近くにいるのは選手です。他の選手

の安全を守ることに貢献することが、全ての選手に期待されます。

4. 本大会のコース上では毎年熊等の獣の目撃情報が報告されています。選手は自身で十分な注意を図ると共に、山中での熊鈴装備を身につけると共に、正しいルートファウンディングを行いリスクを避けること。熊等の獣に遭遇した場合は相手を興奮させることなく競技を続行できることは選手自身に必要な能力です。

5. レースコースはマーキングテープ（「走る栄養研究所 RN」と記載された大会用白テープとコースアウト防止ピンクテープ）、指示看板などで誘導されています。さまざまな自然環境の下で誰に頼ることなくこれらをたどり、ルートを維持することは選手の責任です。また、ルートを外れた場合は地図などを使い、自力でルートに戻ることも選手の責任です。ルートを外した場合、緊急事態でない限り、本部の緊急電話に電話をすることは避けてください。ただし、リタイアを決意した上でルート復帰の見通しが全く立たず、危険を感じた場合はすぐに連絡をして下さい。

注) ピンクテープに関してはコースから少し外れた地点等にも本大会のコース誘導を意図したものとは違うテープが付けられている可能性があるため、コースアウト防止のピンクテープ以外は「走る栄養研究所 RN」と記載された大会用白テープと指示看板を辿って下さい。

6. レース前、レース中に主催者から提供される公式情報を確認することも選手の責任です、本競技規則に沿ってなされる指示に従ってください。

7. 選手は常に自然環境と、トレイルを共有する他者を尊重してレースを行ってください。

8. 競技が適切に行われるように、主催者は可能な用具・用品の準備、コース整備を行い、必要に応じて各所にスタッフを配置します。

9. 応急処置を行う救護所は本部（スタートゴール地点）と鴨阪チェックポイントにあります。行うのは応急処置だけです。

10. 送迎バスについて

以下の時間に送迎バスを出す予定です。

30日の朝8時10分、9時20分に市島駅発→森のひととき（会場）

31日の朝8時10分、9時20分、10時15分に市島駅発→森のひととき（会場）

31日の16時、17時、18時、19時、20時、21時に森のひととき（会場）発→市島駅

11. 大会に関する説明動画、ブリーフィング動画を何度も見直し、各自で理解に努めて下さい。新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、当日の説明やブリーフィング等を行いません。

大会説明動画：<https://youtu.be/GZEaB1MXnsM>

ブリーフィング動画：<https://youtu.be/9Rd8xAYrY3c>

競技規則

1. 参加条件と選手の責任

ここには、主催者が提供する競技の運営環境と参加選手が守るべき事項があります。競技規則に従わないときやこれらの注意を怠ったときには、その場で失格となったり、レースタイムに大幅なペナルティタイムが加算されることがあります。また、今後の本主催者が開催する大会の参加を断ることがあります。

2. 自然保護、他者と地域への配慮について

本レースのコースは、貴重な自然環境と各地域の近隣住民の方々の協力の中で開催されています。かけがえのない森林生態系に悪影響を及ぼさぬよう、近隣住民の方々の迷惑にならぬよう以下のルールを設定しています。主旨を十分に理解した上で、事前動画での注意事項も十分確認し、以下のルールを厳守してください。

1. [新型コロナウイルス感染拡大防止対策問診票](#)の「有」に該当する項目のある選手は出走を許可できません。必ず各自で「[誓約書](#)、[問診票](#)、[検温表](#)」（ホームページ

ジよりダウンロード)を偽りなく記入した用紙を受付にお持ちいただき、大会側が定めた条件をクリアした体調万全の選手のみ出走できます。

2. **森のひとときキャンプ場内においては夜間から早朝（20時～7時）までは歩行区間**とし、他の施設利用者のご迷惑とならないよう、走ることを禁止しています。スタッフや看板、事前動画での注意事項の指示には必ず従うこと。
3. 森のひとときキャンプ場内及び白毫寺敷地内以外の区間での**ポールの使用は可能**です。コースの特性からむしろポールの使用を推奨しております。
4. 熊等の獣との遭遇を避けるため、**山中では必ず熊鈴を装備**すること。丹波の山では冬場でも熊の目撃情報があり冬眠していない可能性が高いです。
5. **熊鈴禁止区間**（熊鈴を鳴らないようにする必要のある区間）は**白毫寺～森のひととき登山口**（河川敷を越えるまで）です。民家やキャンプ場利用者の迷惑にならないよう必ず守って下さい。
6. 道路を通行する際は必ず歩道や路側帯の中を走行し、スタッフや看板、事前動画での注意事項の指示には必ず従うこと。
7. コース内で仮眠することを禁止します。これは「緊急救護を必要としている」と間違われる可能性があるためです。
8. コースの角をショートカットするなど、トレイルからはずれることを禁止します。
9. コース上および全区域で動植物、菌類、岩石などを採取、損傷することを禁止します。

10. コース内でゴミは絶対に捨てないでください。本部（エイド）と鴨阪チェックポイントにゴミ袋を用意します。必ず分別指示に従ってゴミを捨ててください。分別種類は、①燃えるゴミ、②ペットボトル（ラベルは燃えるゴミ）です。
11. 用便は本部仮設トイレ、森のひととき内の指定トイレ、鴨阪チェックポイント仮設トイレを利用してください。止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ってください。
12. 大会当日の大会開催に当たって、安全面で問題ない場合でも、トレイルの状況が多数の参加者の利用に耐える事ができないと判断した場合、歩行区間の設定やコースの変更、大会中止の判断をする可能性があります。
13. ケガ、病気などで身動きできない選手や大会関係者と遭遇した場合は、その救助を優先し、速やかに本部へ連絡してください。本部の電話番号はナンバーカードに明記してあります。また、本部連絡の際は可能な限りその選手のナンバーを確認し、それを伝えてください。ナンバーがわからない場合は性別や服装の色などを確認してください。これは本部による対応をスムーズにするためです。
14. コース内で横になっている、あるいはしゃがみ込んでいる選手を見つけたときには、必ず声をかけて体調、症状を確認してください。救護が必要な場合はその作業を優先し、本部へ連絡してください。
15. コースは本大会が占有をしているわけではありません。一般利用者（登山者、ハイカーなど）に配慮しその通行を妨げてはいけません。他の選手や一般利用者を追い抜く場合は、道幅の広い安全な場所で、速度を落とし、歩いて追い抜いてください。追い抜くとき、すれ違うときには挨拶を忘れないでください。同様の

原則は市街地でも適用されます。歩道のある道路では必ず歩道を通行してください。

16. コース上に存在するすべての建造物などに傷をつけないよう注意してください。

17. コースには私有地など、通常は立ち入りが禁止されている特別な区域があります、指定されたコース以外には絶対に立ち入らないでください。

18. コース周辺には居住区域があることを認識し、大きな音をたてたり騒いだりしないでください。

19. **夜間（17時～7時）の走行に関してはエイドに到着するまで（エイド内意外は）外灯等があってもコース内ではヘッドライトを常時点灯させて下さい。（車等との接触を避けるため）**

20. **駐車場は指定された会場内（本部：長尾グラウンド）及び森のひととき駐車場にスタッフの指示に従って駐車して下さい。**原則 120km,80km の選手から本部に近い地点（会場内のグラウンド）に駐車していただく予定です。いずれにしても全てのカテゴリーが本部（関門、エイド地点）から 100m 以内の場所になります。地域の迷惑とならないよう、本大会指定駐車場以外での駐車はご遠慮下さい。

21. チェックポイントでの通過チェックが確認できない場合 1 周回分のカウントが加算できず、失格となる可能性があります。また、大幅な距離短縮となるショートカットと判断された場合はペナルティとしてタイムが加算されたり、失格となる可能性がありますのでご注意ください。

3. 誘導、救助及び医療援助について

医師と救護者には、これ以上競技を続けられない選手に競技を中止させる（棄権もしくは失格させる）権限があります。医師もしくは救護者に競技の中止を宣告された際は、IC タグをスタッフに返却してください。その際、ナンバーカードにリタイアだとわかる印をつけることがあります。

4. IC チップについて

1. IC チップにより、選手の記録測定、出走人数と完走人数の確認、および周回数
の確認やチェックポイントの通過確認を行います。
2. レースを終了した選手は IC チップをスタッフに提出してください。
3. 棄権した選手、失格となった選手は IC チップを本部か鴨阪チェックポイントで
返却してください。
4. チップを紛失したり返却を忘れた場合はご自身で紛失の IC チップ料金もしくは
返却送料手数料等を払っていただきます。

5. 受付、スタート時間、表彰式、関門と計測について

1. 受付の時間は各カテゴリーのスタート 2 時間前～30 分前までです。
2. スタート時間は以下の通りです。
120km : 1/30 (土) 9:00～
80km : 1/30 (土) 10:00～
40km : 1/31 (日) 9:00～

20km : 1/31 (日) 10:00～

10km : 1/31 (日) 11:00～

キッズ : 1/31 (日) 12:00～

3. 表彰式は 1/31 (日) 14:00～ キッズ→10km→20km→80km、16:00～
40km→120km の順に行わせていただきます。

4. 関門時刻は指定した周回 (120km,80km,40km の 1 周目 2 周目は 1 周回約
16km、40km3 周目,20km,10km は 1 周回約 10km) 毎に設けます。それぞれ
指定の時刻までに通過 (関門に入る) できない場合は失格になります。

120km (1 周目 4 時間 20 分、2 周目 8 時間 40 分、3 周目 13 時間、4 周目 17
時間 20 分、5 周目 21 時間 40 分、6 周目 26 時間、7 周目 30 時間 20 分、8 周
目フィニッシュ 35 時間)

80km (1 周目 6 時間、2 周目 12 時間、3 周目 18 時間、4 周目 24 時間、5 周
目フィニッシュ 32 時間)

40km (1 周目 4 時間、2 周目 8 時間、3 周目フィニッシュ 11 時間)

20km (1 周目 4 時間、2 周目フィニッシュ 8 時間)

10km (予備関門岩瀧寺前分岐 4 時間、1 周回フィニッシュ 7 時間)

5. 天候やコースの状況、レースの進行状況によって関門時刻を変更する事がありま
す。その際は本部か鴨阪チェックポイントのスタッフや掲示板でお知らせしま
す。

6.GPS について (120km,80km のみ)

1. 120km,80km に参加の選手は、競技中は IBUKI GPS を装着しなければなりません。IBUKI GPS 端末は**リュックの上部**などに持つようにしてください。
2. IBUKI LIVE ページ URL はそれぞれ下記となります。こちらをご覧頂くと、各選手の位置や、順位等が把握できます。適宜ご覧頂いたり、関係する皆さんにご共有ください。

https://ibuki.run/ev/8961576220846724011/map?fbclid=IwAR2aESkfJmikPes9VB0Vq1iWps07VoW3gDyL8STyv83LwQPqT_E5yd7WF0Y#tracked=2

※IBUKI LIVE(地図):選手の位置が表示されます。

3. 今回（120km,80km の）レースでは、GPS 端末を途中で必ず 1 回充電して頂く必要がございます。**1/30（土）16 時～20 時**時点で到達したチェックポイント（本部か鴨阪チェックポイント）にて「今からの 1 周回は IBUKI を充電してください。」とご案内させていただきますが予めご確認下さい。
4. また、120km,80km の選手で **1/31（日）15 時以降**走行する選手に対しては到達したチェックポイント（本部か鴨阪チェックポイント）にてもう一度「今からの 1 周回は IBUKI を充電してください。」とご案内させていただきますので、予備のモバイルバッテリーをドロップバック等に用意し、使用済みのモバイルバッテリーと入れ替えて充電状態で走っていただきます。
5. モバイルバッテリーと IBUKI GPS 本体を繋ぐコード（USB→TypeC）に関してはこちらで用意します。

6. GPS を万が一紛失した場合は、実費を請求することがあります。

7. コース上の誘導と案内について

1. 主催者は土地所有者および管理者の許可を得て、マーキングテープや表示看板を設置します。山中ではマーキングテープは特に迷いやすい場所を除き、およそ50m~100m に1本の間隔で設置します。マーキングテープが200m以上進んでも見当たらないときには、コースを間違えています。来た道に戻ってコースに復帰してください。
2. 主催者は、選手が予測・制御できないリスクを最小限にとどめるようにコースを準備します。危険箇所には印をつける、ロープを張るなどしてリスクの低減を図っています。選手はそれらの指示に従ってください。主催者が必要と判断した場所にはスタッフが立ち、選手の安全を確保するために交通整理をすることがあります、指示に従ってください。
3. 安全のためにスタッフが立ち、選手を誘導している箇所でも、マーキングテープや看板を確認して正しいコースをたどることは選手の責任です。
4. レース開始後に選手に伝えなければならない情報は、本部か鴨阪チェックポイントで伝えます。

8. リタイア（棄権）について

レースを続ける自信が持てず、レース途中で棄権する場合は本部か鴨阪チェックポイントのスタッフにリタイアの申告をしてください。コース上でのリタイアできるのは

緊急時、またはケガなどにより自力で移動できない場合のみです、本部に連絡をし、その指示に従ってください。コース上に留まること自力移動が難しく、なおかつ本部への連絡ができない場合、コース上（確実に見える範囲）に留まってください。コース上に留まる限り、マーシャル、スイーパー等があなたを確実に発見できる確率は大きくなります。それはあなたの安全を約束する最後の手段です。

9. 装備について

レース途中で必携品のチェックを行います。必携品が欠けていた場合はその場で失格になることがあります。必携品ウェアの保温性、防水性などのレベルは、選手自身の責任で決定してください。選手自身が選択し届け出たウェアを主催者はその選手の必携ウェアと判断します。全ての装備は、持つだけでなく使い方を身につけておいてください。以下は必携品のリストです。

120km,80km 必携品（装備として必ず携行するもの）

1. 大会公式サイトに掲載されているコースデータ（GPX データ）の入ったスマートフォン、（GPX データ）の入った時計、コースマップ（自身でプリントアウト）のうち2つ以上。（*1）
2. エントリーの際に番号を届け出た携帯電話。本部の電話番号（ナンバーカードに明記してあります）を登録し、番号非通知にせず十分に充電し、主催者からの緊急連絡を受けられる状態にしておいてください。

3. 携帯コップ（150cc 以上）。エイドステーションに紙コップの用意はありません。
4. IBUKI GPS。（詳しくは「**6.GPS について**」参照）
5. モバイルバッテリー。（*2）
6. 軽アイゼン。（チェーンスパイク）（*3）
7. 水。スタートおよび各周回毎の本部（エイド）、を出発するときには 500ml 以上持っていなければいけません。
8. 熊鈴。（熊鈴禁止区間あり）（*4）
9. 行動食 500kcal 以上常備。
10. 200lm 以上のライト 2 個、それぞれの予備電池。低温では電池の寿命が短くなります。（*5）
11. 点滅ライト。夜間の一般公道及び山中で後方からの走行車輦やマーシャルに認識されやすいよう、ザックなどにつけてください。
12. サバイバルブランケット（130cm 以上×200cm 以上）。
13. ホイッスル。
14. テーピング用テープ（80cm 以上×3cm 以上）。（*6）
15. 携帯トイレ。
16. 雨天に備えてフードつきレインジャケットとレインパンツ。どちらも〈ゴアテックス〉あるいはそれと同等の防水、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。
17. 保温のためのフリースなどの長袖シャツ。綿素材は認められません。（*7）

18. 手袋（*8）

19. ファーストエイドキット（絆創膏、消毒薬など）。

20. 保険証（コピーは不可です）。

21. 配布されるナンバーカード、IC タグ。

22. 会場内、スタート前、リタイア後、フィニッシュ後に着用するマスク。（*9）

23. 以上の必携品と下記にて紹介する「特に勧める携帯品」を収納できるザックまたはバック。

*1 GPX データ（最新版は大会 1 週間前に掲示）を必ず時計かスマートフォンに入れておいて下さい。できれば両方に入れておくことを推奨します。また必ず紙にプリントしたコースマップを用意してください。雨天時でも使えるように透明なビニール袋などに入れてください。

*2 1/30（土）16 時～20 時時点に到達したチェックポイント（本部か鴨阪チェックポイント）にて「IBUKI GPS」の端末充電を確認し充電状態で 1 周回していただきます。1/31（日）15 時以降走行する選手に対しては到達したチェックポイント（本部か鴨阪チェックポイント）にてもう一度充電を確認し、充電状態で走っていただきます。充電用のコードに関しては大会側で準備させていただきますので USB の差込口から充電可能なモバイルバッテリーを 2 つ以上用意し、そのうち 1 つ（使用可能な物）を必ず携行して下さい。

*3 必ず軽アイゼン（チェーンスパイク）をご用意下さい。イージースパイク（ゴムにポイントが部分的に付いている物）は軽アイゼンとして認められません。登山靴に

着用するような 10 本歯や 12 本歯といった大きな歯だけの物（これは軽アイゼンではなくアイゼン）もトレイルランニングに適した仕様では無いので、必ず軽アイゼン（チェーンスパイク）をご用意下さい。具体的な商品例としてモンベル社のチェーンスパイク（品番#1129490）を参照していただき類似品であれば問題ありません。大会当日コース状況を確認して必要ない場合は当日その旨を伝えます。ただし、夜間は凍結に備えて必携となる（携帯していただく）可能性が高いです。

*4 丹波の山では熊の目撃情報は冬場でもあり、冬眠していない可能性が高いです。熊鈴は山中では音が鳴る状態で走っていただきます。また、白毫寺～森のひととき登山口（河川敷を渡るまで）は熊鈴は必ず鳴らないようにして下さい。民家の方々やキャンプ場を利用している他のお客様の迷惑となり、今後大会を続けることができなくなる可能性がありますので、必ず守って下さい。

*5 一昼夜以上走り続けることとなるのでのライトの性能は非常に重要です。必ず 200lm 以上のライトを 2 つ。それぞれの予備電池を用意して下さい。スタート前にチェックを行います。もしもの状況に備えて常時携帯していただきます。**夜間（17 時～7 時）の走行に関してはエイドに到着するまで（エイド内意外は）外灯等があってもコース内ではヘッドライトを常時点灯させて下さい。（車等との接触を避けるため）**

*6 骨折などケガの救急処置のためだけでなく、ザックのストラップなど、装備が壊れたときの補修など、多くの用途にも使える強いテープです。

*7 保温のための上半身の衣料は「暖かい空気の層」を作ることができる起毛したミッドウエアと称されるフリースやウール、薄手のダウンなどのことです。薄手のアンダーウェアは認められません。

*8 ロープ区間があり、怪我をしないため。また、防寒対策となるもの。

*9 競技中に関してはマスクの着用義務はありません。

注) 必携品とは最低限の装備のことです。この厳しいレース環境で、一昼夜以上走り続けることを認識し、自らの安全と健全な体調を確保するために、さらに必要と思われる装備を加えてください。

注) コース上で疲労、ケガなどで動けなくなった場合、主催者は連絡を受けてから3時間以内に現場に到着できるように活動しますが、要請が多数重なったときや、現場がコースを外れているとき、悪天候のときはその限りではありません。救助隊が到着するまでに5時間以上もかかることもあります。寒風や氷雨、吹雪の中で5時間コース上で待機しなければならないことも想定して、装備を選んでください。

◆特に進める携帯品について

必携品のリストは、全ての選手にとってこのレースを走るために十分な装備ではありません。各選手の技量や身体能力、当日の気候によって必要な装備は違います。各自必要な装備を見極め、追加して携帯してください。また、事前にそれらを着用して氷

点下気温の高山、大雨の中での長時間に及ぶランニングなどを体験し、それらのウェアがほんとうに自分のカラダを守ってくれるのか否かを知っておきましょう。以下は特に勧める携帯品のリストです。

1. トレイルランニングシューズ（積雪状況により GORE-TEX やミドルカットのシューズ推奨）
2. ポール、ストック
3. コンパス
4. 着替え
5. 電池（予備の予備）
6. 充電ケーブル
7. **モバイルバッテリー予備**
8. ワセリン
9. 筆記用具
10. 現金
11. カイロ
12. 必携装備以外で各自必要な防寒具

10km,20km,40km 必携品（装備として必ず携行するもの）

1. 大会公式サイトに掲載されているコースデータ（GPX データ）の入ったスマートフォン、（GPX データ）の入った時計、コースマップ（自身でプリントアウト）のうちいずれか 1 つ以上。（*1）

2. エントリーの際に番号を届け出た携帯電話。本部の電話番号（ナンバーカードに明記してあります）を登録し、番号非通知にせず十分に充電し、主催者からの緊急連絡を受けられる状態にしておいてください。
3. 携帯コップ（150cc 以上）。エイドステーションに紙コップの用意はありません。
4. 水。スタートおよび各周回毎の本部（エイド）、を出発するときには 500ml 以上持っていなければいけません。
5. 熊鈴。（熊鈴禁止区間あり）（*2）
6. 行動食 500kcal 以上常備。
7. 200lm 以上のライト 1 個と予備電池。低温では電池の寿命が短くなります。
（*3）
8. サバイバルブランケット（130cm 以上×200cm 以上）。
9. ホイッスル。
10. テーピング用テープ（80cm 以上×3cm 以上）。（*4）
11. 防寒具となるシェル。雨天時はレインジャケット。〈ゴアテックス〉あるいはそれと同等の防水、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。
12. 手袋。（*5）
13. ファーストエイドキット（絆創膏、消毒薬など）。
14. 保険証（コピーは不可です）。
15. 配布されるナンバーカード、IC タグ。

16. 会場内、スタート前、リタイア後、フィニッシュ後に着用するマスク。（*6）

17. 以上の必携品と下記にて紹介する「特に勧める携帯品」を収納できるザックまたはバック。

*1 GPX データ（最新版は大会 1 週間前に掲示）の入った時計かスマートフォン、紙にプリントしたコースマップのうちどれか 1 つ以上を携帯して下さい。

*2 丹波の山では熊の目撃情報は冬場でもあり、冬眠していない可能性が高いです。熊鈴は山中では音が鳴る状態で走っていただきます。また、白毫寺～森のひととき登山口（河川敷を渡るまで）は熊鈴は必ず鳴らないようにして下さい。民家の方々やキャンプ場を利用している他のお客様の迷惑となり、今後大会を続けることができなくなる可能性がありますので、必ず守って下さい。

*3 昼夜走り続ける可能性があるのでライトの性能は非常に重要です。必ず 200lm 以上のライトを 1 つ。予備電池を用意して下さい。スタート前にチェックを行います。10km の参加者もコースが厳しく時間がかかって暗くなる可能性があります。また山に入る際はもしものことを想定してヘッドライトを装備することは大切で、今後のためにもこれを機に是非ご準備下さい。**夜間（17 時～7 時）の走行に関してはエイドに到着するまで（エイド内意外は）外灯等があってもコース内ではヘッドライトを常時点灯させて下さい。（車等との接触を避けるため）**

*4 骨折などケガの救急処置のためだけでなく、ザックのストラップなど、装備が壊れたときの補修など、多くの用途にも使える強いテープです。

*5 ロープ区間があり、怪我をしないため。また、防寒対策となるもの。

*6 競技中に関してはマスクの着用義務はありません。

注) 必携品とは最低限の装備のことです。この厳しいレース環境で、昼夜走り続ける可能性があることを認識し、自らの安全と健全な体調を確保するために、さらに必要と思われる装備を加えてください。

注) コース上で疲労、ケガなどで動けなくなった場合、主催者は連絡を受けてから3時間以内に現場に到着できるように活動しますが、要請が多数重なったときや、現場がコースを外れているとき、悪天候のときはその限りではありません。救助隊が到着するまでに5時間以上もかかることもあります。寒風や氷雨、吹雪の中で5時間コース上で待機しなければならないことも想定して、装備を選んでください。

◆特に進める携帯品について

必携品のリストは、全ての選手にとってこのレースを走るために十分な装備ではありません。各選手の技量や身体能力、当日の気候によって必要な装備は違います。各自必要な装備を見極め、追加して携帯してください。また、事前にそれらを着用して氷点下気温の山、大雨の中での長時間に及ぶランニングなどを体験し、それらのウェアがほんとうに自分のカラダを守ってくれるのか否かを知っておきましょう。以下は特に勧める携帯品のリストです。

1. トレイルランニングシューズ（積雪状況により GORE-TEX やミドルカットのシューズ推奨）
2. ポール、ストック
3. **軽アイゼン（チェーンスパイク）（*1）**
4. コンパス
5. 着替え
6. 電池（予備）
7. 充電ケーブル
8. モバイルバッテリー予備
9. ワセリン
10. 筆記用具
11. 現金
12. カイロ
13. 必携装備以外で各自必要な防寒具

*1 軽アイゼン（チェーンスパイク）の準備を強く推奨します。イーゼースパイク（ゴムにポイントが部分的に付いている物）は軽アイゼンではありません。登山靴に着用するような 10 本歯や 12 本歯といった大きな歯だけの物（これは軽アイゼンではなくアイゼン）もトレイルランニングに適した仕様では無いので、軽アイゼン（チェーンスパイク）をご用意いただければと思います。

具体的な商品例としてモンベル社のチェーンスパイク（品番#1129490）を参照していただき類似品であれば問題ありません。

キッズ必携品（装備として必ず携行するもの）

配布されるナンバーカード、IC タグ。※保険証やファーストエイドキット等は当日一緒にご来場される保護者の方が責任を持ってご持参ください。

10. ナンバーカード（ビブ）の取り付けについて

1. 誤ったナンバーカードの取り付け方をすると、失格になる可能性があります。
2. ナンバーカード（ビブ）は上半身前面と背後に、それぞれ1枚ずつ、安全ピンやビブベルトなどを使って、よく見えるように、衣類で隠れないように、つけてください。
3. トランクス、タイツ、パンツなど下半身につけることは許されません。
4. カードの周囲を折りたたみ、サイズを小さくしてつけることは許されません。

11. ドロップバッグについて（120km,80kmのみ）

1. レース途中1周回毎に、スタート前に預けた荷物（ドロップバッグ）を受け取ることができます。同様に車でお越しの方は1周回毎に車で荷物の入れ替え等を行うことができます。
2. そこまでの区間で使い終わった用具をドロップバッグに戻すこともできます。

3. ドロップバックは本部テント横にて管理致しますが、荷物の紛失等は大会側は一切の責任を負いませんのでご了承ください。
4. 車でお越しの場合、密を避けるため極力ご自身の車をドロップバックのように利用していただけるとありがたいです。

12. その他の禁止事項

1. 耳を塞ぐイヤホンの使用を禁止します。耳を塞がない骨伝導イヤホンの使用は認めますが、スタッフの指示や周囲の音を十分認識できる状態にして下さい。
2. 不正行為をすること（正しいルートを通行していない、乗り物の使用、代走、その他法律、条例に抵触する行為）を禁止します。

13. 主催者の責任と義務

選手の故意ではないコース上の器物破損（対動植物、対物の事故、トレイルの崩壊など）に対して責任を負います。

<主催者が加入する傷害保険>

大会の参加者や大会スタッフが、大会参加中に被ったケガに対して、主催者が補償規程に基づき費用を負担した場合に以下の保険金をお支払いします。

- 死亡・後遺障害 300万円
- 入院（日額） 3,000円
- 通院（日額） 2,000円

【免責事項】

大会主催者は、本大会に関わる全ての人の新型コロナウイルス感染に対する一切の責任を負いません。

14. エイドステーション

1. 本部（エイド）には簡易的な食料と飲料が用意されています。鴨阪チェックポイントは緊急用の水、お湯ぐらいしかありません。
2. 本部（エイド）や鴨阪チェックポイントに入る際には必ず、用意されたアルコールで手指の消毒を行って下さい。
3. 主催者が用意する本部（エイド）での飲食物は、選手自身がそこに行き、選手自身が受け取ってください。
4. **自家用車でお越しの方は、極力自家用車をドロップバック代わりに使用して下さい（本部と駐車場は同じグラウンド内に隣接しています）。**
5. **緊急事態宣言の発令、政府の要請に従い、1/30（土）20時～翌朝1/31（日）5時迄の間エイドでの補給ができません。この間は、各自で用意したドロップバックでの補給のみとなります。**
6. **1/30（土）20時～翌朝1/31（日）5時以外の時間でも、原則的には選手自身で用意した補給が中心であり、大会側のエイドは補足的な物とお考え下さい。**
7. 市街地や別荘地などの居住地域では、地元住民の方々に迷惑ですので応援はご遠慮下さい。

8. コース上にある自動販売機等の利用は可能です。ただし、故意にコースから外れることは禁止します。

注意事項、その他レースに関する情報

1. 大会の映像、写真、記事、記録などについて

1. 主催者は選手やサポーターの映像、写真、記事、記録などをテレビ、新聞、雑誌、インターネットなどで公にすることがあります。
2. 大会の映像、写真、記事、記録などは著作権法などで保護されています、主催者の許可なく使用（放送、出版、インターネット配信なども）することはできません。ただし、選手やサポーター自身が撮影した映像、写真を私的に使用する場合はかまいません。
3. 大会は国際トレイルランニングレース協会（ITRA）の申請を予定しております。大会公式リザルトはITRAに提出・共有されます。

2. 他者と地域への配慮について

レースを支えてくれる関係者や地元の人々、そしてボランティアに対する感謝の気持ちを忘れないでください。

3. 救助及び医療援助について

1. コース上で救助が必要な場合を想定して、救助スタッフは3時間以内に現場に到着できるように待機しています。ただし、救助要請が重なったとき、コースか

ら離れた場所からの救助要請、また救助場所が特定できない場合は、スタッフの到着までに5時間以上かかることもあります。

2. 本部に電話をかけるときには、本当に自分に救助が必要かどうか、もう一度考えてから行ってください。
3. 本部に電話をするときは、地図を手元に出して、現場がどこなのか正しく説明できるようにしてください。
4. 救助要請の際には看板の距離表示や地点記号番号を使って現場を説明してください、スタッフもスムーズに対応できます。
5. 主催者が必要だと判断すれば、大会関係者以外の救助隊を呼ぶことがあります。この場合、かかった費用は救助された方の負担となります。
6. 医師またはスタッフが必要と判断すれば病院へ搬送することもあります。その際の医療費は自己負担になります。また、病院からフィニッシュ会場または自宅までの移動は選手自身の判断と責任で行ってください。その費用も選手の負担となります。
7. コース上で車に収容されたなかで、病院搬送の必要がない選手は主催者の判断で本部か鴨阪チェックポイントに運ばれます。棄権もしくは失格とみなされるので、そこの計測スタッフにICタグを返却してください。
8. 主催者は賠償責任および選手の傷害保険に加入していますが、選手のみなさんは各々で保険に入っておくことをおすすめします。

4. コース上の誘導と案内について

1. コース誘導テープや看板は大会直前に設置され、終了後すぐに撤去されます。
2. コースアウトしたときに速やかに復帰できるよう、各自でコースマップをダウンロードし活用してください。
3. 事前に詳細図や大会説明動画を何度も（最低2回は）見て、コースや注意事項を選手自身で十分に把握しておいてください。緊急事態宣言の発令に伴い、ボランティアスタッフの人員が全く足りておらず、コース上にスタッフを配置することができません。

5. 大会中止・中断の基準

下記の理由により主催者が大会の開催、継続が困難であると判断した場合は、大会を中止または中断します。大会開催日を翌週などに延期することはありません。

1. 気象警報発令時。
2. コース途中の崖崩れ、落石など、選手とスタッフの安全を確保できないと判断される時。
3. 災害時。
4. 荒天下などで選手通過によって自然環境を損なう可能性があるとき。
5. その他、主催者が中止すべきだと判断したとき。
6. 大会中止・中断の判断は大会開催日または前日までに大会公式サイトで発表します。

※大会自体が中止となった場合はエントリーフィーの半額から手数料を差し引いた額を返金致します。

6. 大会開催による自然への影響調査について

大会開催前と後にコースの整備、清掃イベントを行う予定です。選手の参加は義務ではありませんが、大会の意義を考え、多くの方に参加していただくことを望みます。環境省のガイドラインなどに沿って、大会による自然への影響の調査を継続的に行い、その結果を大会公式サイト内で公表します。

7. 申し込みのキャンセル・変更について

入金手続き完了後は、いかなる理由であっても種目の変更、申し込みのキャンセルはできません。参加費は返金いたしません。（ただし、新型コロナウイルスの影響、緊急事態宣言の発令により参加自粛を決断され **1/17（日）までに大会本部**

「tambatrailrun@gmail.com」まで参加自粛の意思決定をした旨をメールをいただいた方は一部返金対応を行います。期限を過ぎると一切の返金を致しません。）

- 払込期限後に支払手続きをされても申し込みは無効となります。この場合、所定の事務手数料を差し引いて返金いたします。
- 大会参加の権利を第三者に譲渡することはできません。

8. レース後について

1. 本部（スタートゴール及びエイド）に簡易的な休憩所がありますが、密を防ぐため会場の表記やスタッフの指示に従ってソーシャルディスタンスを守ってください。
2. フィニッシュ、リタイヤ、失格後の宿泊に困ることがないように、各自で宿泊場所を予約してください。
3. レースを中止（失格、棄権）した場合、その場からフィニッシュ会場までサポート車を使って戻ることが出来ますが、進行の状況により最大 6 時間ほど待機していただく可能性があります。タクシーなどの費用は自己負担です。
4. ドロップバッグを受け取るにはナンバーカードの提示が必要です、それまではナンバーカードを捨てずに保管してください。

9.大会における新型コロナウイルス対策

注意事項

選手とそのご家族は、日常的に感染対策に気を遣ってください。

選手とスタッフ・ボランティアは、大会開催の 2 週間前(2021 年 1 月 16 日)から検温を実施し記録を義務付けます。

※大会開催日までの 2 週間以内(2021 年 1 月 16 日以降)に、以下の事項にあてはまる場合は出走する事ができません。

1. 平熱を超える発熱(37.5℃以上)

2. 体調不良(例：咳・咽頭痛などの風邪の症状、だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難、嗅覚や味覚の異常、体が重く感じる、疲れやすい等)
3. 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方と濃厚接触がある場合
4. 同居家族や職場同僚など身近な知人に、感染が疑われる・上記症状がある場合
5. 大会開催日までの2週間以内に、日本政府から入国制限・入国後の観察期間を必要とされている国・地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

受付会場にて検温を実施いたします。37.5℃以上の方は出場できません。

選手に限らず、ボランティアスタッフも同様で、すべての方が対象となります。

次の場所ではマスクを着用してください。

1. 受付、施設内での着替え
2. スタートエリア内における整列時～スタート前まで
3. リタイア後の待機中
4. フィニッシュ後の会場内

※上記以外の競技中は着用の必要はない。

競技中に唾や痰を吐かないでください。

【エイドステーションでの注意事項】

飲食物の取り扱いは必ずエイドスタッフの指示に従ってください。

緊急事等に備えて仮眠室等を準備しますが、混雑時に密集・密閉状態を避けるために

利用人数を制限する場合があります。スタッフの指示に従ってください。

また、自家用車でお越しの方は自家用車で仮眠をお願いします。

【応援者】

応援者は必ずマスクを着用してください。

応援中は周囲の人と最低 1m 以上の距離をとってください。

大きな声での会話や応援、ハイタッチやボディタッチを含む応援は禁止します。

私設エイドや個人サポートを禁止します。

【免責事項】

大会主催者は本大会に関わる全ての人の新型コロナウイルス感染に対する一切の責任を負いません。

【公的機関への個人情報の提供について】

大会期間中及び終了後 2 週間以内に大会参加者・スタッフに新型コロナウイルス感染症が確認された場合は、必要に応じて個人情報を保健所等の公的機関に提供する場合があります。