

【 競技規則及び注意事項 】

《自然保護に関するルール》

本大会は東京都自然公園利用ルールに基づく大会です。山を利用するすべての方が楽しめるよう、配慮をお願いいたします。

- (1) コースは本大会のためにクローズされていませんので、ハイカーへの気配りをお願いします。
- (2) 追い越し・すれ違いの時は歩いてください。
- (3) 定められたコースから外れないで下さい。(植生保護のため)
- (4) ゴミは必ず持ち帰ってください。
- (5) 環境保全のため、犬等のペット同伴の参加はできません。

本大会ではマナーアップ区間（非公開）を設け、マナーが良かった選手の方には表彰式で表彰をさせていただきます。

(表彰式までに選手がゴールできなかった場合は、翌日大会ホームページで発表します)

《携行品について》

(1) 必携品（装備として必ず携帯するもの）

送付されるナンバーカード・計測タグ、水（500ml 以上）、行動食、地図、携帯用コップ、ヘッドライト（予備電池含む）、防寒具兼用の雨具、エマージェンシーシート、鈴、携帯電話、健康保険証

※汗冷え、また時期的に低体温症になる恐れもありますので、防寒対策（手袋・帽子等）はしっかりとしてください。また、リタイヤの場合に備えて小銭で 1,000 円程度ご準備ください（コース途中にはお茶屋さんもあります。行く場合は歩いて行ってください）。

(2) その他各自で必要と思われる装備品 **※ストックの使用は禁止です。**

《救助及び医療援助について》

- (1) ケガ、病気など身動きができない選手や大会関係者と遭遇した場合は、最寄りのスタッフへ必ず連絡してください。
- (2) 競技が安全に行われるために、大会実行委員会では可能な限りの救助及び医療援助体制を準備しています。しかし、選手はトレイルランという自然の中で行われる競技に危険が伴うことを十分認識し、**ケガ、病気、事故などに対して自己責任で大会に出場してください。**
- (3) コース上に、移動しながら選手の様子を観察するメディカルランナー、追い上げ担当を配置し、近距離であればケガ人のもとに救護に向かい、応急処置を行います。
- (4) 環境や状況により、救助の到着まで長時間かかる場合があります。
- (5) 医師、救護者及び関門担当者がこれ以上競技の続行が不可能であると判断し、中止を宣告した場合は、必ず従ってください。
- (6) 医師や救護者に処置を受けた選手は、レース後に専門医を受診してください。
- (7) レースを中止した場合、ゴール会場まで選手輸送バス、または救護車を使って戻ることができます。実行委員会が用意した車両等以外を使用する場合は、自己負担となります。

《関門・給水所について》

(1) 関門は以下のとおり 3 つあります。制限時間を越えた選手はレースを中止し、計測チップを回収します。スタッフの指示に従い指定されたエスケープルートから下山してください。また、遭難防止のため、関門不通過となった選手は、必ずスタッフのナンバーチェックを受けてください。給水所は各関門に設置しております。

- ・ 第1 関門 和田峠、制限時間はスタート後3時間(11:00)
- ・ 第2 関門 小仏城山、制限時間はスタート後4時間30分(12:30)
- ・ 第3 関門 三沢峠の400mほど先、制限時間はスタート後6時間(14:00)

※上記関門時間はすべてインの時間となります。給水所は関門通過後に設置しますので、必要な給水をしてからレースを続行してください。なおレース時間の関係上、関門時間の10分後にはスタートしていただきます。

※第3関門では午後1時30分以降に通過する選手に対してライトの携帯を確認し、不携帯の場合先へは進めません。

(2) 関門不通過となった選手用のバス運行については下記のとおりです。

- ・ 第1 関門不通過の選手用に陣馬高原下バス停から落合公園(落合バス停)までバスを運行します。
※関門からバス停まで約3.9km。
- ・ 第2 関門不通過の選手用に日影バス停から落合公園(落合バス停)までバスを運行します。
※関門からバス停まで約4.4km。途中、日影キャンプ場、バス停付近にあるマス釣り場でトイレがあります。マス釣り場のトイレは有料(100円)です。
- ・ 第3 関門不通過の選手用に城山湖(本沢ダム)駐車場から落合公園(落合バス停)までバスを運行します。
※関門からバス停まで約1.5km。

※各関門1台のみの運行となります。選手がそろい次第、発車します。

※バスを利用しない場合、関門チェックポイント及びバス停のスタッフにその旨申告してください。

《コース上の誘導・案内について》

都道を通る第1関門付近では、安全のために選手を一旦停止させることがあります。スタッフの指示に従ってください。

《リタイヤ(棄権)について》

- (1) 途中棄権する場合は、その旨とゼッケンナンバーを必ず近くのスタッフに申告してください。
- (2) 自力で動ける選手は最寄の関門まで移動してください。自力で移動できない場合は、スタッフの指示を受けて、それに従ってください。

※収容に時間がかかる箇所もあります。体力に自信が持てない時には、ひとつ手前の関門でリタイヤすることも重要です。

《失格について》

以下に該当した選手は失格となります。

- (1) 東京都自然公園利用ルールを守らなかった選手
- (2) スタッフの指示に従わなかった選手
- (3) 既定の時間を超えて関門に到達した選手および最終制限時間を超えた選手
- (4) ナンバーカードを着用しなかった選手
- (5) イヤホンをしたまま走行した選手
- (6) 不正行為があった選手
- (7) 第3関門を13:30から制限時間までに通過する選手でライトを携行していない選手

(8) その他競技規則に違反した選手

※失格した選手は、失格が判明したその場でレースを中止していただきます。

《選手の心得》

- (1) トレイルランニングのレースで起こりうる問題に対して、自ら処置できる能力を有し、自己責任であることを十分理解していること。
- (2) トレイルランニングのレースで予測されるトラブルや天候の悪化（低温、強風、雨、雪）に、他に頼ることなく自ら対処できること。

《撮影について》 大会で撮影した写真などの肖像権は主催者に帰属する旨を承知の上ご参加ください。