

## 参加留意事項

<各種目共通> ※ホームページで必ず詳細(日程・コースなど)をご確認願います。

### ■集合場所

JR中央線 高尾駅北口 西東京バス臨時バス④番のりば(徒歩3分国道20号沿)

※大会用の駐車場はありませんので、公共交通機関でお来し下さい。

### ■会場行き専用バス

参加者は全員、専用バスで大会会場(聖パウロ学園高校)へ搬送します(乗車時間約20分)。

運行時間 9:00~11:00(最大11:30まで) ※5車ピストン運行予定・約15分間隔・2列でお並び下さい。

### ■搬送バス(帰便)

12:25~順次運行(約15分間隔) 最終バス 15:30(予定) 降車場:JR中央線高尾駅北口

### □販売施設・出展ブース

大会会場のグラウンド内で障害者福祉施設恩方育成園の調理パン・菓子パン(全品1個100円)を販売します。

数に限りがありますのでお早めにお求め下さい。

トレイル・アウトドア商品・健康食品・サプリメントや健康グッズなどの割引販売もあります。ご利用下さい。

※ミネラルウォーター(500mlペット)販売あり(数に限りがあります)。

### □禁止事項など

- ・ 会場に駐車場は用意しません。バスを利用せず直接会場へお来しの際は徒歩のみとなります。
- ・ 受付会場の体育館内は土足厳禁です。シューズケース・バッグまたはビニル袋をご持参下さい。
- ・ 体育館横のシャワー室は泥落とし等にご利用下さい。浴室としてのご利用はご遠慮願います。
- ・ ゴミは全て各自持帰りとします。学校施設を汚さぬようご協力下さい。

※ 荒天などによる大会中止判断は当日朝6:00迄に大会ホームページ・フェイスブック・ツイッターにて案内します。

## 森林マラソン

### ■バス乗車

※7kmの部 : 10:00までにご乗車下さい。

※時間帯により大変混雑が予想されます。バスの搬送能力が限定されることから、なるべく早めのバスにご乗車頂けますようご協力をお願い致します。

### ■受付(聖パウロ学園体育館内) 9:30~12:00

※7kmの部: 10:30までに受付をお済ませ下さい。15kmの部、キッズラン: 12:00までに受付をお済ませ下さい。

### ■ナンバーカード/参加賞引換券

お送りした(e-mail または 郵送)エントリーシートと引き換えにお渡しします。忘れずにお持ち下さい。万一当日お忘れの場合も、種目、ナンバーカード番号、お名前を係員にお申し付け下さい。

ナンバーカードは胸部に安全ピンでしっかりと着けて下さい。計測タグが取れないようお気をつけ下さい。

### ■参加賞 : 10:30以降に受付横の交換所で参加賞をお受け取り下さい(14:00まで)。

### ■抽選品 : 抽選品は12:00以降にお渡しします(15:00まで)。参加賞交換所で当選番号をご確認下さい。

### ■更衣場所

女子:体育館内更衣室 男子:グラウンド内更衣テント

更衣場所は狭いため更衣後は速やかにご退出頂き、多くの方が使用できるようにご協力願います。

尚、体育館内での場所取り・滞留はご遠慮願います。待機場所はグラウンドとしますのでご協力願います。

### ■手荷物管理

荷物は体育館内に置いて結構です。不審者排除・盗難防止のため係員を配置します。

荷物は大きな袋(ゴミ袋など持参)に入れて1個口にして下さい(盗難・物色抑止のため、袋の外側に大きくナンバーカード番号を記入して下さい)。貴重品等はお持ちにならぬようお願い致します。

### ■トイレ

グラウンド横仮設(男女)、体育館(男子)、パソコン館内(女子)※校舎内トイレは使用不可。※コース途中にトイレなし。

### ■スタート

スタート後500mからB地点までの多くはシングルトラックです。渋滞の要因にならぬよう御自身のペースを考えてスタートにお並び頂くようご協力をお願いします。

■チェックポイント・関門： ゴムバンドを用意します。必ずお取り下さい。

7km

・チェックポイント： 1ヶ所 D地点(林道ゲート折返点3.8km)

・関 門： 復路B地点(林道合流点5.9km) 12:15

※制限時間を超えた場合は、後発の15km選手の通過を待つてゴールまで戻っていただきます。

15km

・チェックポイント 2ヶ所 D地点(林道ゲート 第1折返点4.3km)、E地点(林道終点 第2折返点9.5km)

■給水ポイント： B、D、E 地点

山間の環境・景観を守るため、飲み終えたカップはその場で回収場所に投入して下さい。

コース上への投棄を行った場合、失格とします。

■救護所・救護車・緊急車

救護所： A B D E 地点に医師または看護師を配置。

救護搬送及び緊急時の車両は必要に応じて競技開催中にコース内を走行することがあります。

■走行の注意事項

滝ノ沢林道(D～E)は約3m幅ですが、全路対面走行となります。下り走行者は特に注意をお願いします。

下記事項を厳守のうえ、走行には細心の注意を払い、安全な走行をお願いします。

※ハイカーは最優先。すれ違い・追い越し時は必ず声掛けしながらスピードを落として下さい。

カーブ地点は見通しが悪く対面走行者と衝突しないようスピードを落として下さい。

勾配の急な場所はコーナーで膨らまないようスピードを落として下さい。

- ・ 左側走行の厳守(下りは谷側、登りは山側走行)
- ・ 下り急カーブでの追い越し禁止、対面走行者との衝突回避
- ・ 追い越し時の声掛け・谷側走行
- ・ B地点(林道合流点)手前は、つづら折の狭い歩道を高低差 約60m登り(下り)ます。下り時は追い越し禁止。

■途中棄権・停止

競技中に、何らかの理由で競技を棄権する場合は、必ず最寄りのコース係員などに届け出て指示を受けて下さい。

ケガ・病気などで動けない場合は他のランナーの方に伝言をお願いします。

コース係員などから競技停止の指示を受けた場合はそれに従って下さい。

■ゴール： グラウンド内を1/3周してゴールします。

■計測タグ返却： ゴール直後に計測タグを係員に返却して下さい(紛失の場合3,000円申し受けます)。

■計測・完走証

着順・計測タイムは、各部門上位者に限り、グラウンドに掲示します(雨天の場合は体育館)。

完走証はグラウンドで当日発行に変更しました。ゴール後、直ちにお受け取り下さい。

■入 賞 (※キッズランは全員完走賞)

15km男子	中高生	1位	7km男子	中高生	1位
	ヤング	1～3位		ヤング	1～3位
	30's	1～6位		ミドル	1～3位
	40's	1～6位		シニア	1位
	50's	1～6位	7km女子	中高生	1位
	シニア	1～3位		ヤング	1～3位
15km女子	ヤング	1～3位		ミドル	1～3位
	ミドル	1～3位	7km親子		1～3位

□その他

※ キッズランの部は、当日の気象・コース状況・お子様の体調等を総合的に判断し、スタート前・スタート後に中止する場合があります。ご了承ください。ご希望で走行前検診などお申し出下さい。

※ 昆虫(蜂など)や植物(うるしやトゲなど)の害も想定されますので、肌の露出が少ないウェアをお薦めします

※ コース内の希少植物などの保護のため立入禁止箇所を数ヶ所設置します。踏み入らないで下さい。

※ 山間コースの未舗装路面は礫・石が多いので、底厚のシューズをお薦めします。

※ テーピングや万一の脱水対策の水分補給(ペットボトルを装備して走る)などを各自で行って下さい。

## トレッキング

### ■バス乗車

9:00 最初のバスにご乗車下さい。

※時間に遅れた場合は途中参加ができませんので、遅れずに乗車して下さい。

### ■受付(聖パウロ学園体育館)

お送りした(e-mail または 郵送)エントリーシートと引替えにゼッケンを受取り、ウェアの胸部に安全ピンでしっかりと着けて下さい。受付横にインストラクターがいますのでお集まり下さい。全員でバスに乗車してスタート地点へ出発します。

### ■コース : コース図のページをご参照(コースコンディションの都合で変更する場合があります)

### ■参加賞: 終了後に受付(体育館)でお受け取りください。

### □その他

登山に支障のない服装をしてください。雨具・昼食・補給水は各自持参下さい(行動食含む)。

指導・引率は登山ガイド3名が行います。団体行動の原則、登山ガイドの指示に従って行動して下さい。

ルート途中に1ヶ所トイレ(八王子城跡)があります。

※大会までの間に、インストラクターから経験値などについてご連絡・質問する場合があります。

## ノルディックウォーキング

### ■バス乗車

10:00までにご乗車下さい。

### ■受付(聖パウロ学園体育館)

10:30までにお済ませ下さい。※時間に遅れた場合は途中参加ができませんので、遅れずに集合して下さい。

お送りした(e-mail または 郵送)エントリーシートと引替えにゼッケンを受取り、ウェアの胸部に安全ピンでしっかりと着けて下さい。受付横にインストラクターがいますのでお集まり下さい。グループ分けとウォーミングアップをして出発します。参加者全員に専用ポールを貸与します(本人持参使用も可)。

### ■コース : コース図のページをご参照

コースの50%は森林マラソンコースと共用となります。走行者とお互いに譲り合って安全を保ちましょう。

### ■参加賞: 終了後に受付(体育館)でお受け取りください。

### □その他

山歩きに支障のない服装をしてきてください。

(例/スポーツシューズ、トレーニングウェア、リュックサック、帽子、手袋、レインウェア など)

指導・引率は日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクターが行います。

雨具、昼食、飲み物を忘れずにご持参下さい。出発地点以外のコース途中にトイレはありません。

## 森林観察

### ■バス乗車

9:00 最初のバスにご乗車下さい。

※時間に遅れた場合は途中参加ができませんので、遅れずに乗車して下さい。

### ■受付(聖パウロ学園体育館)

お送りした(e-mail または 郵送)案内書と引替えにゼッケンを受取り、ウェアの胸部に安全ピンでしっかりと着けて下さい。受付横にインストラクターがいますのでお集まり下さい。班分け後、スタートします。

### ■内容(予定であり、変更することがあります)

午前: 山歩き パウロの森から稜線へ登り、見晴らし台の眺望を体験。森へ下りて昼食。

午後: 観 察 パウロの森で植物観察や森林教室を実施(終了:15:00予定)

### ■参加賞: 終了後に受付(体育館)でお受け取りください。

### □その他

山歩きに支障のない服装をしてきてください。

(例/スポーツシューズ、トレーニングウェア、リュックサック、帽子、手袋 など)

インストラクターの指示に従って観察を行って下さい。

雨具、昼食、飲み物を忘れずにご持参下さい。筆記具やカメラを持参すると便利です。

※ 昆虫(蜂など)植物(うるしやトゲなど)の害も想定されますので、肌の露出が少ないウェア(長袖)をお薦めします。