

ふれあいの道トレイルラン第8回(北高尾～檜原村)大会 ～チャレンジャーズ・レースシリーズ～

大会実施要項

2020 版

- 開催日：2020 年 12 月 05 日（土曜日）（悪天候時は中止）
実施判断基準：1) 前日午前 11 時天気予報・降水確率 70%以上、2) 降水量 20ml/毎時以上で中止とします。
- 開催地：東京都大多摩地区北高尾山稜及び笹尾根の分水嶺
コース特徴：高尾から始まる首都圏自然歩道「関東ふれあいの道」1,667km の一部(約 37km)が舞台です。
東京都の「関東ふれあいの道」は 7 コース。その内の高尾から檜原村まで西に富士を仰ぎながらのアップダウンのタフなコース。落葉に覆われた初冬の静かな尾根道を、耳を澄まして走る自然との一体感。きつとご満足いただけます。
- スタート地点：八王子市長房町 綾南公園（八王子市長房町 1369） JR 高尾駅北口徒歩 8 分
- ゴール地点：A コース檜原村 温泉センター数馬の湯（檜原村 2430）、
- 種目：トレイルランニング競技 A コース：36.7km （約 22.9 マイル）、
- A コース：綾南公園～駒木野～杉沢ノ頭～狐塚峠～関場峠～堂所山～明王峠～陣馬山～醍醐丸～生藤山～浅間峠～土俵岳～丸山～数馬峠～仲の平～数馬の湯、
※浅間峠：関門足切時間 14：30 上川乗登山道入口へ下山、（上川乗バス停前 → 数馬の湯、）
- エスケープルート：① 約 10km 地点に関場峠、（林道を日影：バス停）
② 約 18km 地点に和田峠（陣場高原下：バス停）、
③ 約 26km 地点に浅間峠（上川乗：バス停）
- 参加料金：A コース：6000 円（36.7km）、
入浴料を含みます。
- スケジュール
受 付 綾南公園 6:45 ～7:45 誓約書提出/各自確認
開会式 綾南公園 7:45 ～7:59 ストレッチ（ラジオ体操第 1 第 2）＋注意事項等
スタート 綾南公園 8：00 ～ 各自間隔を開けバラバラのスタート、
各自の S.D.間隔でスタート地点の QR コード読取後出発。
A コース：表彰式省略、HP 及び会場（数馬の湯）に掲示、13:00～（順位確定次第適宜実施）
競技終了予定 17:00
- 制限時間：A コース 温泉センター数馬の湯、スタート後 9 時間以内（17:00 +スタート差分）
- 関門時間：①CP2 和田峠（12:00）、②CP3 浅間峠関門は、（14:30）、
係員の指示に従い 上川乗登山道入口へ下山願います。（上川乗バス停→数馬の湯・シャトル便運行）
※午後 4 時半には夕闇が山を覆います。安全確保の処置です。ご理解願います。
- 更衣室：綾南公園内に更衣用テント 2 張りを設置。（男女別 各 1 室） 公衆トイレ複数有り。
- アクセス：①受付スタート地点 綾南公園、JR 高尾駅徒歩 8 分
②ゴール地点 A コース：温泉センター（数馬の湯） JR 武蔵五日市駅からバス 48 分、
- 表彰：男女別総合 1～5 位、年代別男女別 1～5 位、 表彰状、副賞 A:トロフィー、
完走者全員に完走証発行（但し後日郵送）
- 救護体制：救護班（看護師）が本部に常時待機、その他 AED 設置、
最後尾を AED 携帯の救急員が追尾、

- 16, エイド設置：1, 和田峠（約 18km 地点）、2, 数馬の湯（A コースゴール地点）
3, 上川乗バス停前（シャトルバス発着場）
エイド内容：水、梅干、岩塩飴、但しエイドで異なる。
- 17, チェックポイント：①狐塚峠、②和田峠、③浅間峠、④数馬峠、
- 18, 最大高低差：970m、最高地点：1150m、最低地点：180m、トレイル比率：98%
- 19, 定員人数：500 名 女子参加奨励特別枠設定（100）
- 20, 出場資格：1)大会実施要項を厳守できる人
2)標高 1000m以上での運動経験があること
3)早めの挨拶とハイカー優先ができること
4)自然の中では自分の身は自分で守る（山中自己責任）誓約書提出者
5)トレイルラン（山岳マラソン）等で A コースは 25km 以上の「完走証」ないし、
完走証明に代わる物の保持者
6)本大会に初参加の方は地図読みスキル中級以上の方とします。
（コースアウト防止と地図読みスキル向上及び低体温症等の予防安全処置として）
7)65 歳以上の方は心不全、心筋梗塞等心肺機能に異常がない旨診断の事
（年令に関係なく心筋梗塞等の既往症のある方はご遠慮下さい）
- 21, 募集期間：2020 年 8 月 20 日～2020 年 11 月 20 日、最少催行人数：200 名
- 22, 必須装備品：地図、コンパス、水（500ml以上）、行動食、雨具、防寒着、筆記具、お金、熊鈴、携帯電話、
夜間照明、サバイバルシート、救急品、マスク、その他本人が必要とする物、
（過去開催時（第2回大会）は降雪の悪天候により低体温症者が出ました、低体温症対策に充分留意下さい）
※必須装備品の検査を CP 等で随時行い不携帯者は失格者とし下山して頂きます。
- 23, 水場・トイレ：1)明王峠約 17km トイレ、2)和田峠約 18km（売店）水・トイレ、3)日原峠、約 27km 湧き水（日原
峠の湧き水は片道 5 分地点にあります。マップ参照下さい）※和田峠以北は水・トイレ等はありません。
- 24, 荷物：スタート地点からゴール地点まで主催者車両で運搬。途中でリタイア（棄権）された場合もゴール
地点に受取に行き温泉に入ってお帰り下さい。（参加者全員温泉料金無料）スタート地点でご自身
で荷物を車両に積み込み、ゴール地点で受取。 ※袋持参なき人はペナルティ 100 円（袋代）
一人 1 個 45L 透明ビニール袋（通称ごみ袋）の口は紐等で固く結き荷崩れや雨天に対応すること、
ビニール袋にはゼッケンを A4 版コピーし内側から左右に貼り付けて誰が見ても判るようにすること、
又は両面に大きくゼッケン番号と氏名を記入する事、ゼッケン番号と氏名が見えない物、45L 以上の
寸法の物、黒色の袋は受け付けません。荷物は雨天でもゴール地点の屋外駐車場に置きます。
- 25, 失格事項：
1) 当団体が定めた、「トレイル(山道)使用規定」を守れない選手
2) 東京都環境局 策定の“東京都自然公園利用ルール” 個人利用ルール Page2~3 を守れない選手
http://www.kankyo.metro.tokyo.jp/nature/natural_environment/attachement/sizenkouen-riyou-rule.pdf
3) 歩行中の一般歩行者に迷惑をかけた選手
4) ゴミを捨てるなど環境に配慮しない選手
5) 実施要項、役員の指示に従わない選手
6) ゼッケンを役員が見えるように胸に着用しなかった選手
7) 自然保護に違反する行為があった選手
8) 不正行為があった選手、

- 9) 制限時間内に通過しなかった選手
- 10) 必須装備品を携帯しなかった選手
- 11) 社会人としてのルールを逸脱した行為言動をした選手

26 注意事項；

- 1) 山岳競走で入山する旨と誓約書の内容（自己責任）は家族にお知らせ下さい。
- 2) 天候急変（気温急降下による積雪予報等）の場合には競技を中断して最短ルート（和田峠・浅間峠・笛吹峠等）からの下山を勧告します。指示に従って下山下さい。
“低体温症等の発症予防対策の一環です。”
- 3) レース中の事故には応急手当のみ行いますがそれ以上の責任は負いません。
- 4) 競技続行が不可能と判断された選手は役員が競技を中止させることがあります。
- 5) 参加の方は事前に必ず健康診断（心肺機能）を受けて下さい。
- 6) 当大会のコースはトレイルランニング中級者以上を想定しています。体調を考え不調の際は無理をせず途中のエスケープルートをご利用ください。山は来年も動かずそこにあります。
- 7) 冬季大会で標高 1000m 以上です。低体温症等の発症予防対策を十分に考慮した装備をして下さい。
- 8) 登録競技者の応援伴走者と称する無資格者の競技参加は認めません。
(特にエイド地点での無銭飲食行為等は厳重に処罰します)
- 9) 万が一の時には道標や案内板に場所が特定できる「管理番号票」(A4板) が貼ってあります
この番号を警察や消防に伝えることで、迅速な対応ができます。
- 10) 事故等で救護を必要とする競技者を発見した場合には競技を中断して救助するとともに本部に連絡してください。次回大会参加に無償参加資格を提供します。
- 11) 本部計測班 (080-9262-0914) 本部緊急連絡先 (080-5418-8876) は自身の携帯に入れておくこと。
- 12) 杉沢ノ頭 (約 5km 地点) まではストック・杖・使用禁止です。ストックの先はゴムキャップ装着のこ
と後方あるいは参加者等からの注意があった場合には使用禁止とします。他の参加者に迷惑を掛けな
い操作ができることを使用条件とします。
- 13) 当団体主催のトレイルラン大会はロードマラソン等の他大会のように「至れり尽くせり」では
ありません、自助努力を最大限に要求される自然の中での活動 競技会です。
- 14) 標識は必要最小限で、大半は既製の標識以外にはありません、地図とコンパス (方位磁石) 等で
コースをご確認下さい。(まき道使用箇所には白地に赤の矢印 A4 パウチ加工板で誘導)
赤白縞テープは進行方向に進め、青黄縞テープは止まれ戻れ、の目印です。
- 15) ヘッドホン (イヤホン) で音楽等を聞きながら走ることは禁止します。(大自然の中では注意深く
周囲の状況を把握する必要がある為)
- 16) 頂上コースを正式コースとし、巻道は指示が無い限り使用禁止、多くある頂上の不特定箇所
でチェックを敢行し、1ヶ所でも未通過の場合は失格とします。(陣馬山の指定のまき道は可)
- 17) 返金等の際の振込手数料は受領者負担であることをご了承下さい。
- 18) 途中リタイヤ (棄権) した人もゴール地点 (数馬の湯) で荷を受け取り、温泉に入ってお帰り下さい。
(リタイヤしても入浴権はあります)
- 19) 過去の大会でリタイヤ (棄権) 者が交通費をスタッフに借り返却されない例や、携帯電話を持たず
行方不明で捜索隊が出動した例があります。どんなに自信があっても何が起こるか解らないのが
大自然です。謙虚な姿勢で装備し準備して下さい。
- 20) 地震・風水害・降雪・事件・事故の中止、過剰・重複入金等の返金は致しません。
- 21) 同封の誓約書は切り離し記入して、当日受付に渡して下さい。

22) ゼッケンに QR コードが装着されています。係員が計測し易いように胸に取り付け下さい。

※大会開催中の映像、写真、記事、記録等のテレビ、新聞、雑誌、インターネット等への掲載権利、使用権利は主催者側に存します。

主催：NPO 野外活動・自然体験・推進事業団、〒220-8790 横浜中央郵便局私書箱 138 号

TEL 0120-58-0235、FAX0120-58-0232、URL:<http://www.npo-outdoor.com>

E-mail: info@npo-outdoor.com

主管：チャレンジャーズ・レース実行委員会

協賛：NET SHOP ” R & S ” 、 株式会社オスクリジャパン、

備考：地図は市販の昭文社、山と高原地図「奥多摩」「高尾・陣馬」。国土地理院 地形図(1/25000)。

高尾山（景信山・陣馬山）、登山詳細図（1/12500）発行吉備人出版

コロナ禍で多くのスポーツ大会の実施が中止になっておりますが、大自然の中での活動で密集することのないトレイルランニングはあらゆる分野のスポーツの基礎体力の増強に最適のスポーツです。スタート地点とゴール地点での密集を避け忍耐強く気を配って対応して下さい。新型コロナウイルス感染症に対しては各自の自覚（ソーシャルディスタンス S.D.）が最も大切です。ストレス解消の良い機会として楽しいひと時になる事を希望します。