

第5回甲州アルプスオートルートチャレンジ ブリーフィング 資料

【選手受付】

塩山ふれあいの森総合公園 ふれあい館前にて

11月6日(土)

午後 2 時から午後 5 時まで(全てのカテゴリー)

11月7日(日)

午前 2 時から午前 3 時 30 分(オートルートチャレンジ)

午前 4 時から午前 5 時 30 分(リリールートチャレンジ)

午前 7 時から午前 8 時 30 分(マロニエルートチャレンジ)

午前 7 時から午前 9 時 30 分(トレイルクエスト)

【受付時】

- ① マスクの着用、検温と手指の消毒
- ② 提出物の提示(cocoa※、GLOBAL SAFETY または健康チェックシート、はがき)
この3点の提示がない場合、原則として大会への参加は認めません。コロナ禍の大会開催ということをご理解いただき、対外的にもこれらが必須条件であることをご了承ください。
- ③ ビブナンバーの受け取り
- ④ ココヘリの受け取り(レンタルの方のみ)
※お持ちの携帯がガラケーの方で、cocoa の提示ができない方は、感染症予防対策に関わる誓約書にサインをいただきます(大会前1週間以内に濃厚接触者との接触があったことが判明、またはレース後2週間内に covid19発症した場合、必ず事務局に連絡する等の確約)。

【種目】

オートルートチャレンジ 67km 累積獲得標高 4600m 351 名
リリールートチャレンジ 50km 累積獲得標高 3500m 252 名
マロニエルートチャレンジ 30km 累積獲得標高 1800m 145 名
トレイルクエスト 1・2 年の部 1.5km コース 6 名
3・4 年の部 3.0km コース 15 名
5・6 年の部 4.5km コース 13 名
18 歳以上の部 4.5km コース 11 名

【スタート時刻】

オートルートチャレンジ 午前 4 時 00 分
リリールートチャレンジ 午前 6 時 00 分
マロニエルートチャレンジ 午前 9 時 00 分
トレイルクエスト
1・2 年の部 午前 9 時 30 分
3・4 年の部 午前 10 時 00 分

5・6年の部 午前 10 時 30 分
18歳以上の部 午前 11 時 00 分

【制限時間】

オートルートチャレンジ 16 時間(午後 8 時まで)
リリールートチャレンジ 14 時間(午後 8 時まで)
マロニエルートチャレンジ 11 時間(午後 8 時まで)
トレイルクエスト
1・2年の部 1 時間程度(午前 10 時頃をめぐりに)
3・4年の部 1 時間程度(午後 11 時頃をめぐりに)
5・6年の部 1 時間程度(正午 12 時頃をめぐりに)
18歳以上の部 1 時間程度(午後 1 時頃をめぐりに)

【必携品・推奨品】

○必携品

【オートルート、リリールート、マロニエルート】

ココヘリ※、熊鈴、コースマップ、携帯電話、ファーストエイドキット(絆創膏、固定テープ、ポイズンリムーバー、エマージェンシーシート等)、ライトと予備バッテリー(ライト 2 個でも可)、ホイッスル、マイカップ、レインウェア上下(ゴアテックスか同等の防水機能を有するもの)、長袖の上着、**上着3レイヤー**(レースウェア、長袖の上着、レインウェアを含む)、**下着2レイヤー**(レースウェア、レインウェアを含む)、グローブ、キャップまたはヘッドバンド、水 1L 以上、携行食

※今大会より、参加者の皆様により楽しく安全にレースにのぞんでいただくため、ココヘリの携行をお願いすることとなりました。これにより参加者が何らかのアクシデントに巻き込まれてしまった際により迅速な対応が期待できます。ココヘリにつきましてはこちらをご参照ください。

<http://hitokoko.com/cocoheli>

○推奨品

予備ライト、ポール(フレックスチップまたは保護キャップを付けたもの)、サングラス、トレイルラン専用のシューズ、チェーンスパイク(降雪・凍結時)

☆レインウェア、ヘッドライトについて

レインウェアの規定につきましては、本大会が本格的な山岳縦走競技会であること、また参加資格にあったこれまでの大会参加歴を鑑みれば、「知らなかった」は通用しません。また、必携品チェックにつきましてもどこでどんなチェックがあるかの事前通知はいたしません。ご自身の身を守り、自己責任が前提であるアウトドアポリシーにのっとり、装備を整えた上でご参加ください。なお、レインウェアやヘッドライトにつきましてはのご質問は、大会事務局にお問い合わせください。

[Mail: kousyu20171119@gmail.com](mailto:kousyu20171119@gmail.com)

事務局携帯:070-2632-9969

レインウェアの規定

耐水圧…5000mm以上(ウィンドブレーカーや撥水加工のものは適さない)

透湿度…5000g以上(ビニールかっぱは適さない)

ヘッドライトの規定

光量…200ルーメン以上(携帯のライト、非常用ライト等、光量の少ないものは条件を満たさない)

バッテリー…連続灯火3時間以上(ボタン電池式のものには200ルーメン以上の光量を長時間維持できない)

レイヤーについて

・レインウェアを1枚に加えてOK

→必携品でレイン上下があり、上着は長袖シャツ1枚も必携なので、実質 上下1枚ずつ羽織っていればOK

・ドライレイヤー、ドライショーツなどの下着は1枚となる

長袖の上着につきましては特に規定は設けません。ただし、全カテゴリーが通過する源次郎岳山頂で例年朝は零下です。オートルート・リリールートの最高到達点である小金沢山はマイナス 5℃平均、第1回大会ではマイナス 12℃で、エイドのバナナ、ハイドレーションが凍るという気象状況でした。それらの気象条件を加味し、装備を整えてください。胃腸のトラブルを起こしやすい方は、低体温症になりやすい条件化となります。エイドステーションに温かい飲み物等も用意しています。しっかりとしたウェアリングで身体を冷やすことなく、とにかくエイドまで頑張ってください。

・速乾性ロングTシャツも可

・速乾性Tシャツ+ロングスリーブも可

・コットン素材はおすすめしません

・500g以上の保温性のある上着を推奨します(薄手のフリース、ラン用のダウンがおすすめです)

【トレイルクエスト】

必携品:手袋

推奨品:キャップまたはヘッドバンド等、転倒時に頭を守れるもの、タイツ

トレランポール・トレッキングポールのチップについて

ポールのチップについては、基本的にゴムキャップの使用を推奨します。キャップを外して使用する場合は、フレックスチップのみ許可します。

【エイドステーション(AS・WS)について】

エイドステーションは、以下の手順でご利用いただきます。

① エイドステーション(AS・WS)の手前に『エチケットエリア・チェックポイント』を設けます。

・マスク等、口元を覆えるものを着用

・手指の消毒

・関門チェックがあるエイドステーション(CP)では、ここでチェックを受ける

② エイドステーションでは、『給仕エリア』内においてドリンクや食べ物の補給を選手が各自で行っていただきます。飲食物を確保した選手は、『給仕エリア』外にてマスクを外し、飲食をしていただきます。

③ 関門となっているエイドステーションでは、関門タイムまでにエイドステーションを退出しなければなりません。各エリアの関門タイムが過ぎた時にエイドステーション内に滞在している場合は失格となってしまいますのでご注意ください。

【エイドの提供品】

上日川峠 AS・CP(20 km地点、オート・リリーのみ)

パン、お菓子(チョコ、おせんべい等)

水、コーラ、スポーツドリンク、ホットドリンク・スープ

すずらんAS・CP(29 km地点、リリールートのみ)

パン、バナナ、お菓子(チョコ、おせんべい等)

水、コーラ、スポーツドリンク、ホットドリンク・スープ

湯ノ沢峠 AS・CP(29 km地点地点、オートルートのみ)

パン、バナナ、お菓子(チョコ、おせんべい等)

水、コーラ、スポーツドリンク、ホットドリンク・スープ

大和自然学校 AS・CP(42 km地点、オートルートのみ)

パン、ミニカップ麺、お菓子(チョコ、おせんべい等)

水、コーラ、スポーツドリンク、ホットドリンク・スープ

深沢峠 AS・CP(オート 49 km地点、リリー36 km地点、マロニエ 15.5 km地点)

ぶどう、パン、お菓子(チョコ、おせんべい等)

水、コーラ、スポーツドリンク、ホットドリンク・スープ

マロニエ山 AS・CP(オート 55.5 km地点、リリー43 km地点、マロニエ 22.5 km地点)

うらじろまんじゅう、バナナ、お菓子(チョコ、おせんべい等)

水、コーラ、スポーツドリンク、ホットドリンク・スープ

渡邊フルーツ農園WS・CP(オート 63.5 km地点、リリー51 km地点、マロニエ 34.5 km地点)

水、コーラ

大会会場

○塩山ふれあいの森総合公園内のトイレは、他の公園利用者も使いますので、着替え等は更衣室(テント)で行い、長時間の滞在をしないようご協力をお願いいたします。

○シャトルバスの離発着は、ふれあい館西側で行います。

○6日の駐車場は、公園内第2駐車場をご利用ください。グラウンド駐車場はご利用できません。

○7日の駐車場は、グラウンド駐車場をご利用いただき、第2駐車場その他公園内駐車場への駐車はご遠慮ください。グラウンド駐車場への入場は、北側 ふれあい館前をお使いください。南側 海洋センター前は出口専用とします。

【リタイアする場合】

○途中、何らかのアクシデントでチャレンジを中止する場合は、必ずコース誘導員やエイドステーション担当に名前とナンバーカードの番号を伝えてください。その場で伝えることができない場合は大会本部まで連絡してください。参加者の所在確認が取れない場合は捜索することになりますのでご注意ください。

○リタイアした選手は、搬送車等で大会会場に戻り、フィニッシュラインを切らないようスタートゲート横、大会本部にリタイアの旨をご連絡ください。その際、ビブナンバーカードの裏にある計測チップを本部にて返却してください。計測チップは、紛失しないようお気を付けください。計測チップを本部前以外の場所で外したり、誘導員やエイドステーションの大会スタッフに渡したりしないようにしてください。

【コース誘導について】

コース上には、誘導看板や誘導テープ(幅10cm程度の水色のビニールテープ)を分岐点や分かりにくい箇所、危険箇所など各ポイントに 200m毎に設置してあります。コースが分からなくなった時や200m進んでも誘導テープ等が見つからない場合は、むやみに先に進んだりせず冷静に來た道に戻り、あらためて看板や誘導テープを確認して正しい道を進むようにしてください。コース誘導員は交差点や道路横断地点に配置していますが、コースは必ず自分自身で確認して進んでください。なお、コース誘導員の指示には必ず従ってください。指示に従わない場合には失格となる場合があります。

【選手の必須事項】

①自然保護に関すること

- ・コース以外への立ち入りは絶対にしないよう注意してください。
- ・先行者を追い越す時やハイカーとすれ違う時 も必ずコース上を通行してください。
- ・コース上でのポール等の使用は、自然保護の観点からフレックスチップまたは保護キャップを使用してください。なお、コースコンディションの悪化等によりストックの使用に適さないと判断した場合、使用を禁止する場合があります。

②ハイカーや地元住民および参加者への配慮

- ・コース上にはハイカーなどの入山者や地元住民も通行しています。追い越しやすれ違いの際には、積極的に声をかけて挨拶を交わし、不快な思いをさせないように、道を譲り合って通行するように心がけてください。
- ・必要に応じてマスクや口元を覆えるものを着用してください。レースを支えてくれる地元関係者やボランティアの方への感謝の気持ちを忘れないでください。

③安全管理に関すること

- ・コースは全て自然の中にあり、状況は常に変化しています。参加者はこのことをよく理解し、無理をせず十分に注意を払ってコース踏破に挑んでください。
- ・山岳耐久コースであるため迅速な救急対応ができない場合も想定し、健康管理には十分留意し、事前にメディカルチェックを受けるなど万全な体調でコース踏破に臨んでください。
- ・コース上では風雨、霧など気象状況の変化で天候が急変し、低体温症になることが予想されます。事前の準備も入念に行なってください。
- ・大会本部には医療スタッフを配置し、ケガや病気の応急処置に備えています。また、コース上のエイドステーション(給水所)には救護車両を待機させ、ケガ人やリタイア者の搬送などを行えるようにしています。
- ・ケガや病気で具合が悪い参加者がいた場合、お互い助け合い、最寄りのスタッフまたは大会本部へ連絡をしてください。電話番号はナンバーカードに明記してあります。大会主催者は、参加者の事故やケガなどに備えて傷害保険に加入しています。