

伊勢志摩ナショナルパークトレイルランレース in 南伊勢町 参加選手の皆様へ

この度は、伊勢志摩ナショナルパークトレイルランレース in 南伊勢町にご参加いただき、誠にありがとうございます。本大会は南伊勢町の雄大なロケーションを楽しんでいただける本格的なトレイルランレースです。そのため、通常のマラソン大会とは異なる準備、意識が必要となります。本案内（スケジュール・競技規則）をよく読んでいただき、事故なく安全にレースを完走できるように心がけてください。スタッフ一同皆様のご来場を心よりお待ちしております。

伊勢志摩ナショナルパークトレイルランレース in 南伊勢町 大会概要

- ◇開催期日 2019年1月20日（日） ※雨天決行
- ◇競技会場 南伊勢町五ヶ所浦・泉・切原特設コース
- ◇主催 南伊勢町（伊勢志摩ナショナルパークトレイルランレース in 南伊勢町実行委員会）
- ◇主管 (株)トライアーティスト・(一社)志摩スポーツコミッション
- ◇協力 三重県トライアスロン協会
- ◇競技種目 ロング（24km） ショート（12km）
- ◇定員 ロング 200名 ショート 150名
- ◇参加費 ロング7,000円 ショート5,000円
- ◇参加資格
 - 15歳以上の健康な男女（18歳以下の参加者は保護者の承諾印要）
 - レースの全コースを迷うことなく、制限時間内に完走の自信がある人
 - 開催地への宿泊・商店などの利用を通じて地域振興にご協力いただける方(任意)
- ◇表彰 各部門 男女各1～6位 年代別（10歳刻み） 男女各1～3位
- ◇支給物 大会プログラム、参加記念品、エマージェンシーブランケット、レースナンバーカード、飲食ブースで使える金券1,000円分（大会当日のみ有効）
- ◇問い合わせ先 (一社)志摩スポーツコミッション
 〒517-0501 三重県志摩市阿児町鶴方 2944-254
 tel 0599-44-4450 / fax 0599-44-4460
 E-Mail information@shima-sc.or.jp

伊勢志摩ナショナルパークトレイルランレース in 南伊勢 公式スケジュール

2019年1月19日（土）

開始時刻	終了時刻	内容	場所
14:00	18:00	選手受付（ロング・ショート）	南伊勢町民文化会館
16:00	16:45	初心者向けトレイルラン講習会（講師：太田直秀）	（三重県度会郡南伊勢町五ヶ所浦 3917）

※前日の選手受付・講習会への参加は任意です。受付時にゼッケン引換証をご提示ください。

2019年1月20日（日）

開始時刻	終了時刻	内容	場所
7:00		駐車場オープン（ロング参加者用駐車場）	南伊勢町立南勢小学校
8:00		駐車場オープン（ショート参加者専用駐車場）	南伊勢町立南勢中学校
7:30	9:00	当日選手受付（ロング参加者）	南伊勢町役場（メイン会場） （三重県度会郡南伊勢町五ヶ所浦 3057）
8:30	10:00	当日選手受付（ショート参加者）	
9:00	9:15	スタートセレモニー（開会式）	
9:30	～	競技スタート（ロング）	
10:30	～	競技スタート（ショート）	
14:00	15:00	表彰式（全部門）	
～	15:30	競技制限時間（全部門）	

※スケジュールは天候や競技の進行上変更になる場合があります。会場のインフォメーションボード、アナウンス等にて発表します。

競技規則

参加にあたっての心構え

- 1) 競技に参加するにあたり、すべての責任は参加者自身にあります。体調管理、コース確認、装備品のチェック等、事前に必ずご自身の責任で行ってください。競技中の事故については、応急処置を行います。それ以外の責任は負いかねます。
- 2) 一般のハイカーも歩く登山道を使って競技が行われます。競技中といえどもハイカーを優先し、道をゆずり合う、すれ違うときに事故のないように速度を落とすなどの配慮をお願いします。
- 3) 自然環境での特性上、熊やスズメバチ等の人間に危害を加える動物に遭遇する可能性があります。山への感謝の気持ちをもって、山の動物たちを驚かせないようにコース（トレイル）から外れないようにしてください。
- 4) 競技の実行に影響するような悪天候や周辺環境の都合によって、競技中であっても、主催者側の判断で中止やコースの変更をすることがあります。その場合、スタッフの指示に従い迅速に行動をお願いします。
- 5) 助けを求めている人、要救助者を発見した場合、競技を中断し必ず救助活動を行い近くのスタッフに連絡してください。
- 6) 自分が出したゴミは、山に投棄することなく必ず自分で持ち帰ってください。競技中、補給食の包装等を落とさないように、必ずチャックのあるポケット、または袋に入れるようにしてください。

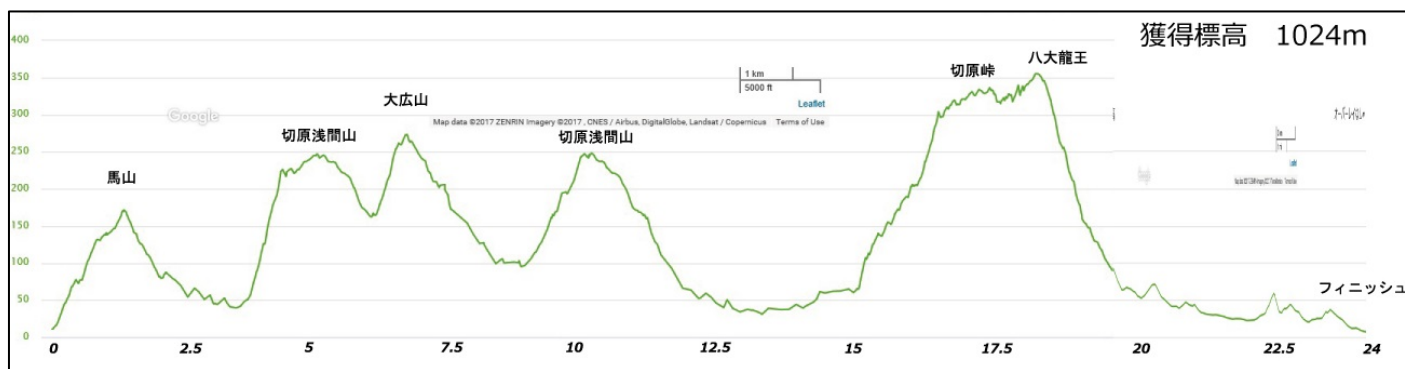
選手受付・初心者向け講習会について

- 1) 前日の選手受付・講習会への参加は任意です。**当日の選手受付は必ず時間厳守で行ってください。**
- 2) 選手受付時には、同封の**ゼッケン引換証**をご提示いただき、必ず選手ご本人で行ってください（代理は不可）。
- 3) 時間厳守としますが、選手受付にどうしても間に合わない場合は大会事務局まで事前にご連絡ください。

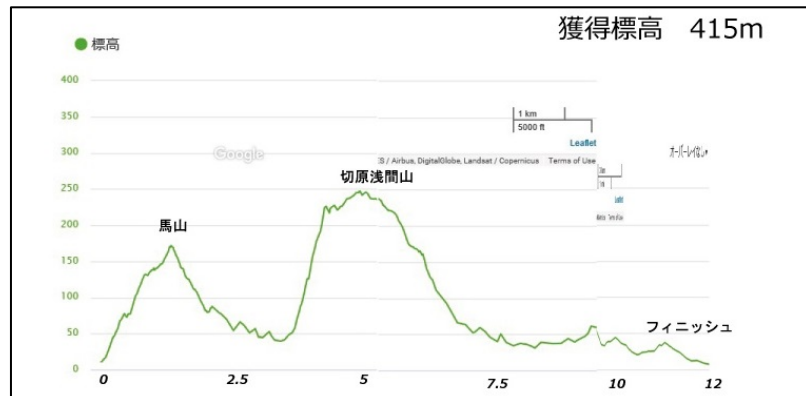
コースについて

- 1) コースマップ（別紙）を事前によく読み、ルートを頭に覚えておいてください。コースには**目印となるテープ（トレイルではオレンジ色のテープ・車道では白いテープ）**、分岐地点には矢印看板、ボランティアスタッフが誘導を行います。ロス（道を間違えること）は自己責任となります。
- 2) トレイルは、コース幅が大変狭く、大部分がシングルトラック（人が一人通れる幅）です。前走者を追い抜く際には、声を掛けて原則右側から追い抜き、抜かされる側は左側に寄ってコースを譲って下さい。
- 3) スタッフがコースを巡回します。体調不良、怪我等で動けなくなった場合は、近くの選手に伝え、巡回・最後尾のスタッフをお待ち下さい。
- 4) 距離表示標識はロング・ショートともに2 km毎に設定します。

■高低差（ロング 24 km）



■高低差（ショート 12 km）



試走について

レースの成績向上のためには、事前にコースを試走しておくことはとても有利になります。コース図では分からないトレイルの細かなアップダウンや路面状況などを実際に走って確かめておきましょう。自分にあった最適なペース配分なども試走することで行われます。

装備品について

競技では選手が携行しなくてはならない装備がルールで決められています。本大会では以下の装備品を必要装備品とします。大会側で装備チェックは行いませんが、不安な方は受付時にスタッフにご確認ください。

■必要装備品（ロング・ショート共に）

レースナンバー、ドリンク 500ml 以上、携帯用ボトル（コップ）またはハイドレーションバッグ、行動食、レインウェア（防寒具）※1、ファーストエイドキット（ガーゼ・絆創膏・包帯・テーピング等）、サバイバルシート（エマーゼンシーブランケット）※2、コースマップ※3、緊急時連絡用携帯電話※4

※1 山の天気は変わりやすく、雨が降った場合、急激に気温が低下します。自分の身を守るためにも必ず携帯ください。

※2 アルミ製の保温シート。本大会では、大会当日参加賞として全選手に1枚ずつ配布します。

※3 雨に濡れてもよいように防水パウチなどに入れておく。またはスマホ等で確認できるようにしておくこと。

※4 事前に大会本部連絡先 **(0599-44-4450)** を登録しておいてください。

その他、本人が必要とする装備品は制限しませんが、トレイル保護のため、ストック、ポールの使用は禁止します。また、ダニやヒル等の害虫対策として、虫よけスプレーなどの準備をお勧めします。

更衣室・荷物預かりについて

- 1) 南伊勢町役場 3F に更衣室（男女別）を設けます。
- 2) 競技以外の荷物（着替え等）については、更衣室隣の部屋にてお預かりします。レースナンバーを申告いただき、スタッフに預けてください。引き取りの際はレースナンバーが分かるものをお持ちください。ただし、貴重品及び壊れ物については各自管理してください。主催者は紛失・破損の責任は負いません。

スタート ポジションについて

スタート位置は自由ですが、自分の走力から予測して無理のない位置からスタートしましょう。

また、スタート直前には混雑するので、早めにスタート位置に着くように心がけましょう。

チェックポイントについて

- 1) 9カ所のチェックポイント（CP）が設けられており、以下の6カ所のCPではゼッケンの視認による通過確認が行われます。
【CP1 馬山山頂、CP2 切原浅間山展望台、CP4 大広山山頂、CP5 白滝、CP7 切原峠、CP8 八大龍王神社】（コースマップ参照）
- 2) ゼッケンを前面のよく見える場所に提示し、スタッフに自分のレースナンバーを口頭で伝えてください。

エイドステーション（給水所）について

- 1) エイドステーションはロング5カ所、ショート4カ所設置します。水とスポーツドリンクを用意します。
- 2) ゴミを出さないようにするため、紙コップは用意しません。必ずご自身で携帯用コップ（またはボトル、ハイドレーションバッグ等）をご準備ください。
- 3) エイドステーション以外での個人的な援助は禁止です。

リタイアについて

チェックポイントでのタイムオーバーやトラブルなどで、リタイアする場合には近くのスタッフにお伝えいただくか、大会本部まで連絡をお願いします。回収車両を用意していますが、車両の待機場所までは自力で戻らなければならない場合もあります。山道のある程度以上の距離は歩くことになるので、余裕を持った判断（勇気あるリタイア）をお願いします。

タイム計測について

- 1) タイムはレースナンバー裏に取り付けた自動計測チップを利用します。競技終了後、速やかにチップをご返却ください。
- 2) 紛失等の場合には、実費5,400円（税込）をご請求させていただきます。

制限時刻について

- 以下の地点（エイド）に閉門時刻を設けます。

閉門時刻	場 所
～12:30	浅間山エイド（CP3）制限閉門（ロング2回目・ショート1回目）
～13:00	白滝エイド（CP5）制限閉門（ロング・ショート）
～13:30	切原峠登山口エイド（CP6）※往路 制限閉門（ロング）
～14:45	切原峠登山口エイド（CP6）※復路 制限閉門（ロング）
～15:00	石標エイド（CP9） 制限閉門（ロング・ショート）
～15:30	最終フィニッシュ（CP0） 制限閉門（ロング・ショート）

- 閉門時刻までに到達できなかった場合は、スタッフの指示に従い収容車にて大会メイン会場まで戻ってください。
- 制限時間内でも、完走が困難と思われる場合、主催者からリタイアを勧告する場合があります。

表彰について

- 入賞はロング・ショートの部それぞれ男女総合1～6位までと総合入賞者を除く年代別（29歳以下・30代・40代・50代・60代・70歳以上）1～3位までとなります。
- 速報リザルト、場内アナウンスで入賞者を発表します。表彰対象者はステージ前にご集合ください。
- 表彰式を無断で欠席した場合、副賞の郵送は行いません。

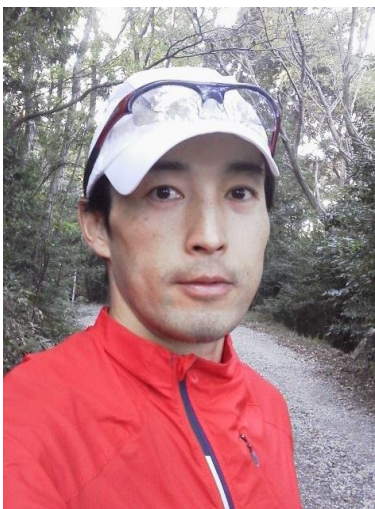
違反・失格について

- コースからの大幅な離脱（ショートカット）、他の選手への妨害、スタッフ・ボランティアに対する暴言、ゴミの投棄、その他環境破壊などに対して、スタッフが違反と判断し注意・警告を行い、改善されない場合は失格とします。
- 違反内容によりフィニッシュタイムにペナルティタイムを加算する場合があります。
- 判定に不服のある場合は抗議申し立てを行うことができます。記録に関する抗議は速報リザルト掲示後30分以内、その他については競技終了後24時間以内に大会本部（または事務局）まで口頭、または書面にてご連絡ください。

申込規約について

- 自己都合による申込み後の登録内容の変更、キャンセルはできません。また、過剰入金・重複入金の返金もできません。
- 年齢・性別の虚偽申告・申込み本人以外の出場（不正出走）は認めません。発覚した場合は出場が取り消されます。
- 地震・風水害・降雪・事件・事故等による中止の返金はいたしません。
- 大会出場中の映像・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は主催者に属します。

大会前日（1/19）の初心者向けトレイルラン講習会講師紹介



太田 直秀氏

1970年 生まれ
居 住：埼玉県出身・名古屋市在住
経 歴：トレイルランニング競技歴16年以上（講師歴14年）
自転車競技歴20年以上（世界選手権大会2度出場）
ウィンタースポーツ他

初心者から、行き詰っているベテランまで、色々な「走る人」の思考がわかる講師。現在も現役トレイルランナーとして、ロングディスタンストレイルを主戦場に活躍中！！

講習会では、安全にトレイルランを楽しむための心得、装備品、補給食等、トレイルランの基礎から、ちょっとした意識で「走り」が変わるスキルアップの方法と、南伊勢トレイルのコース攻略法をお話頂きます！