

第23回 日本山岳耐久レース(24時間以内)～ 「長谷川恒男 CUP」

ご参加の皆様へ(熟読してください)

第23回日本山岳耐久レース(24時間以内)～「長谷川恒男 CUP」(以下レースとする)にご参加いただきありがとうございます。

参加者の皆様は、日頃より山岳あるいはロードにおいて、十分な練習を重ねておられることと存じますが、このレースは距離の長さをもとより、全コースが標高1,000～1,500メートルの山岳地帯を舞台に一切のサポートを禁止とし、昼夜に渡り行われ自己の限界に挑戦する、他に類をみない過酷なレースです。

いったん事故(ケガ)等が発生いたしますと、病院に到着し、医師の診断を受けるまで数時間を要することになります。どうかセーフティ&パーフェクト・ランに心がけ、ご参加にあたりましては、次の諸事項を熟読していただき、豊かな自然を誇る奥多摩全山に繰り出されます、この耐久レースを十分に楽しんでいただければ幸いです。

● 大会日程

開催日 : 2015年10月31日(土)～11月1日(日)

受付時間 : 31日(土) 10時～12時 12時30分開会式、13時スタート

● 受付会場

会場周辺図を参照してください(裏面)

● 連絡先

大会事務局 TEL.03-3350-6032

E-mail : jimukyoku@hasetsune.com

※この封筒と本状を必ずご持参ください。

1. 自分自身の安全を確保するために

このレースに、参加申し込みされた方は、ぜひ健康診断を受けて、健康であることを確認してください。

健康でなければ、完走はおろか自己の安全の確保も困難となるでしょう。特に、高血圧の方、心臓、肺、肝臓などの内臓に持病のある方は要注意です。現在は治っていても、過去に重度の内臓や関節等の病気、ケガをなされた方は医師と相談してください。中高年の選手は医療検査を事前に受診されることをお勧めいたします。

2. 駐車場について

武蔵五日市駅前の有料駐車場(153台:24時間600円)が利用できます。小和田橋付近上町駐車場に約130台の臨時駐車場(有料)を準備しますが、利用は10月31日午前8時頃からです。出庫については住宅地のため、11月1日午前8時以前の車の移動はできません。(所在地は、レース会場案内図を確認ください。)

駐車場では次の行為を禁止します。

- ①エンジンをかけての駐車 ②火気の使用

3. コースについて

コース上の危険な箇所にはテープやロープ等を設置して注意を喚起しています。コースは登山道ですので夜間や疲労して集中力、判断力が低下しているときなどには充分注意して走行(歩行)してください。迷いやすい所には矢印をつけましたが、耐久レースに参加される方には一度試走することをお勧めいたします。

〈注意したい所〉

- ・鞆口峠手前から風張峠間の急斜面を通過する箇所。
- ・大岳山へ登る途中の岩場。
- ・大岳山直下、大岳山荘への下りの岩場。

〈コース上の設置、案内表示等〉

- ①コース案内板(矢印でコース表示)分岐地点
- ②距離の案内 5km、10km、15km、20km、25km、30km、35km、40km、45km、50km、55km、60km、65km、70km、あと5km、あと2km
- ③テープ(コースで不明瞭な部分)
- ④点滅灯(入山峠以後の全コース)

⑤水場(3カ所)、給水所(1カ所)を案内板で表示します。

⑥関門(3カ所)他に予備関門(2カ所)制限時間があります。注意してください。

⑦トイレ(10カ所)案内板で示してあります。

⑧カラーコーン(スタート、フィニッシュ及び第2関門)

4. 受付について

当日受付において送付封筒と本人が加入されている山岳遭難保険証を提示してください。レースナンバー(ゼッケン)とRSタグをお渡しします。RSタグはシューズに装着してください。レースナンバーは前から見えるように取り付けてください。

※レースナンバーは折曲げ厳禁です。

開会式(12:30)には、全員出席し競技説明をお聞きください。表彰式は1日9:00から五日市会館横の広場にて行います。

5. スタートについて

スタート頃は申告時間制で行います。招待選手、10時間、12時間、16時間、20時間のプラカードの後ろにならんでください。仲間と一緒に参加する人もいることでしょう。しかしコースそのものには、このレースのためにいっさい手を加えておりませんので、グループを作って、団子状態で走られますと、追い越そうとする選手が大変迷惑いたします。狭いコース上で長時間並走することは、危険でもあるので避けてください。

6. 交通規制について

スタート直後の檜原街道の横断は、先頭通過後15分後に一時ストップし、車輛を通します。なるべく15分以内に通過してください。15分以内に通過できなかった選手は信号に従い、一般の歩行者の通行を妨げないように歩道を通ってください。

7. ストックについて

ストックは第1関門まで使用できません。ストックは第1関門(浅間峠)まではザックに付けてください。

ザックに付けられない場合はスタート時に選手の最後尾に付いていただきます。第1関門までに手持ち走した選手は役員がストップを命じますので、役員の指示に従っていただきます。

8. 関門について

予備関門(入山峠16:00)→予備関門(醍醐丸19:00)→浅間峠(第1関門22:00)→
月夜見第2駐車場(第2関門4:00)→長尾平
(第3関門10:00)

第1、第2および第3の各関門では、シューズに装着しているRSタグを専用リーダーにて読み取り、通過タイムと順位を計測致します。関門チェックでは、必ず一時停止しスタッフの指示に従って通過してください。

9. 記録計測について

- ①レースの記録は各関門およびフィニッシュにおいてRSタグを使用して計測します。
- ②RSタグは、左右のシューズに1枚ずつ取り付けて、スタートラインへ集合してください。
地面から30cmの高さが、確実に計測できる範囲です。ひものないシューズを使用する方は、専用のタグとバンドを使って足首に装着し、ザックなどに取り付けしないでください。足首専用のタグとバンドは受付横にて配付いたします。
- ③万が一、RSタグを装着しなかったり、他人のRSタグを使用した場合は、記録を測定できませんので、必ず自分のRSタグを装着してください。
- ④RSタグの回収は、リタイアメント、リタイア回収バス内、および大会本部で行います。
- ⑤RSタグを紛失した場合は、競技途中での再発行はできません。紛失の際は有償となります。

10. リタイアについて

病気、ケガ等により体調が思わしくなく、競技を続けることが困難になった場合は競技役員に連絡し、その指示に従ってください。連絡無しの下山は絶対にしないでください。また、リタイアした選手は極力保温に努めてください。

11. リタイア者の下山コースについて

競技をリタイアした選手は、役員の指示により下記指定コースを下山してください。

- | | |
|-----------|--------------|
| ①入山峠⇒盆堀林道 | ②醍醐丸⇒和田峠 |
| ③浅間峠⇒上川乗 | ④西原峠⇒数馬 |
| ⑤鞘口峠⇒都民の森 | ⑥月夜見第2駐車場 |
| ⑦大ダワ | ⑧御岳山(長尾平)⇒養沢 |

※車に乗車する際にRSタグを役員が回収します。

12. 夜間コースについて

夜間走行になると予想されるコースには、点滅灯でコースを表示をいたしますが、充分注意してレースを続けてください。

13. ミスコースについて

コース案内板、点滅灯、テープ等が見つからない場合は、コースを外れているかもしれません。コース表示板のある所まで戻って、コースを確認してください。

14. トイレについて

トイレはコース上に1カ所あり(今熊神社、浅間峠、三頭山避難小屋、月夜見第2駐車場、御前山避難小屋、大ダワ駐車場、大岳山荘、長尾平、御岳神社、日の出山、金比羅神社)案内板で表示してあります。

15. 携帯装備について

ゴミ袋を雨具にするような安易な装備は認めませんので会場の売店などで買い求めください。

ライトの電池はアルカリ又はリチウム電池に限ります。マンガン電池は出発前に交換してください(売店有り)。予備ライトの持参をおすすめします。

必要装備品としては、水2リットル以上(バックパック収納型のハイドレーションシステム)、防寒具兼用の雨具、行動食、ライトを推奨します。

その他本人が必要とする装備品は制限しません。

携帯装備の不足は、遭難の原因となりますので、必ずご用意ください。装備の不安がある方は装備相談コーナーにお越しください。

16. 補給について(水分)

選手の皆様には、水2リットル以上(推奨)を持ってスタートしていただきます。スタートしてから42km地点の月夜見駐車場で1.5リットルのスポーツドリンクまたは水の給水を行っております。長い登りが続きますので、知らず知らず脱水が心配されます。のどが乾きましたら、水分補給を心がけてください。水分補給は早め早めに! その他、天然の水場がコース上または付近にあわせて3カ所、案内板で表示してあります。

<水場>

- 大岳山荘の200m先
- 綾広の滝上部(御岳1.5km手前)
- 御岳神社

※応援の方やチーム同士、選手同士のサポートは失格事項です。

17. 一般登山者について

大会のコースはレースまたは選手のためだけに規制をかけているわけではありません。登山者やハイカーが歩く一般の登山道です。特にコース後半の大岳山～御岳山～日の出山は様々な年齢の観光客、登山者やハイカーが多いエリアです。コース上で登山者やハイカーとのすれ違いや、追い抜く場合は充分手前から走行から歩行に切り替え、声をかけてからすれ違いまたは追い抜くようマナーを心がけてください。これらの人が多いエリアでは熊などの野生動物と遭遇する可能性も低いことから、熊鈴の使用はお控えください。またフィニッシュ前の住宅地や地域の方が生活される場を走行する際は、熊鈴を鳴らさないようにしてください。

18. 避難小屋について

コースには、三頭山避難小屋、御前山避難小屋(コースから200m水平に離れている)の2カ所があり利用もできます。その他に浅間峠、綾広の滝上部手前、日の出山には東屋がありますのでご利用ください。

19. レース中の事故について

コース上には、選手として走りながら万一の時には事故への対応や救護等に携わる選手マージャーがいます。事故が起きたら、近くの役員か、選手マージャーにお知らせください。

役員がいない時には、他の選手に事故の様子を伝え、役員への連絡をお願いしてください。中断した選手は、防寒具を着込み、保温に極力努めてください。ケガで動けない時は、落ち着いて安静を保ち、選手マージャーの到着を待ってください。夜間では明かりを絶やさず所在をはっきりさせてください。

リタイアする場合には、役員に連絡し指示に従ってください。連絡無しの下山は絶対にしないでください。

20. 控え室について

男子選手は小学校および中学校の体育館、女子選手および招待選手・アドベンチャーグリーン選手・選手マージャーは五日市地域交流センター2階を利用できますので、どうぞご利用ください。

毛布またはシュラフ、着替え等を各自でご用意ください。

体育館以外の校舎、敷地への立ち入りは厳禁です。

※校舎及び会場内の火器使用は厳禁です。

21. 貴重品について

⇒お預かりいたしません。

22. 自然保護について

東京都西部に広がります広大な自然林は、都民のかけがえのない財産です。この美しい自然を守るために、コース以外には絶対に入らないでください。外来種や地域外の植物等が持ち込まれないよう、シューズの泥はきれいに洗浄して参加してください。また、スパイクシューズは植生を傷つけ、計測マットを破損しますのでスパイクシューズでの参加は出来ません。

23. 環境美化について

ゴミは絶対に捨てないでください。コース上でゴミを捨てた場合失格になります。

また、会場・設備内は禁煙となっています。喫煙する場合は会場内の指定された場所(五日市地域交流センター前)で喫煙してください。ゴミの分別にもご協力ください。ゴミは、持ち帰りが基本です。

24. トレーニング入山について

コースの案内板は大会の1週間前までありません。

トレーニングのために入山する人は事前にコースの予備知識を得て、また十分な装備(ライト、水筒、防寒具他)を用意し、入山届けを五日市駅前の交番に必ず提出してから入山するようにしてください。

25. 応援のしやすい所

- ①浅間峠:上川乗の駐車場より歩いて約1時間、東屋があります。駐車はご遠慮ください。
- ②鞘口峠:都民の森駐車場から歩いて約30分。駐車はご遠慮ください。
- ③御岳山(長尾平):御岳山ケーブルカー終点より歩いて20分。御岳山周辺の宿泊が便利です。

26. 応援禁止について

レースの最終コースは住宅地を通過します。特に深夜、早朝の応援は制限がありますのでご協力ください。

27. 地名について

市道山(いちみちやま)、三国峠(さんごくとうげ)、日原峠(ひばらとうげ)、人里(へんぼり)、小桐峠(こゆずりとうげ)、笛吹峠(うずしきとうげ)、西原峠(さいばらとうげ)、模寿山(まきよせやま)、神の戸(かのと)、生藤山(しょうとうやま)

28. コース地図について

日本山岳耐久レース「長谷川恒男CUP」公認マップをお買い求めください。問合せ先:ハセツネホームページ
<http://www.hasetsune.com/>
都内アトスポーツでもお買い求めいただけます。
一部800円

29. レース前後の宿泊について

あきる野市観光協会五日市支部へお問い合わせください。

TEL.042-596-0514

会場内のテントは一切禁止です。また、会場・小中学校内の火気使用は厳禁です。

30. 温泉・休憩所利用について

温泉・休憩所は、下記「光明山荘」:1,000円
(会場より送迎致します。)

31. 参加選手及び応援の宿泊等について

(1)五日市周辺

①秋川溪谷リバーティオ:042-595-2210

②民宿「ももんが」:042-595-3298

一泊朝食付 3,000円

③料理と宿「光明山荘」:042-596-2149

一泊朝食付 5,250円

駐車場50台有ります。また、会場までの送り迎えをします。部屋は男女別相部屋となります。

家族部屋 一泊二食付 8,925円

(2)第三関門付近(御岳山)

①御岳山「南山荘」:0428-78-8449

一泊二食付 7,800円

②宿坊「駒鳥山荘」:0428-78-8472

一泊二食付 7,875円

③御岳登山鉄道観光案内所:0428-78-8121

32. サービスケアについて

あしあと & Polar Bear Trainer's Team による、レース後のボディケアを行っております。効果を高めるため、ご入浴後の利用をお勧めします。お一人10分で料金1,000円です。

場所:光明山荘 大広間

開設時間:31日午後10時~1日午前11時

33. 選手マーシャル(審判・救護)について

約40名の選手マーシャルが、ザックにマーシャルカード(赤色・夜間反射)を付けて皆さんと走ります。違反行為の指導や事故の報告及び初期対応にあたります。

34. 安全走行の義務について

参加選手はスタート~フィニッシュまで安全に走行することに努めなければなりません。そのために携帯電話の携帯を推奨します。(電波の届かないエリアもあります)

スタート前に携帯電話へ大会本部の番号を登録しておいてください。

大会本部は03-3350-6032。

35. 選手の緊急時の連絡義務について

選手は自己の限界で走行しています。いつトラブルがあっても不思議ではありません。

走行中異常な選手を見かけたら、お互い声をかけましょう。そして本人からの援助の要請があれば、ただちに本部に現在地を連絡して指示をあいってください。

36. 仮装禁止

37. イヤホン禁止

38. タトゥーは禁止(ウェア等で見えないようにしてください)

39. 動物の伴走禁止

応援の皆様へ

●会場(五日市会館および五日市地域交流センター)周辺や選手駐車場などは住宅街ですので、大声での応援や騒音など、周辺住民の方に迷惑になる行為はご遠慮ください。また路上駐車などは絶対にされないうでください。

●第一関門浅間峠および醍醐丸周辺などに応援へ行かれる方には、登山口付近に駐車場がないため、車の利用を控えていただくようお願いしておりますが、応援へ行かれる方が年々増えるにつれ路上駐車が多く見受けられます。

そのため、大会スタッフ、緊急車両等の車の通行の妨げになりますので、自家用車での応援ポイントへ周辺への乗り入れはできません。

●第2関門月夜見第二駐車場のある奥多摩周遊道路の通行時間は9:00~18:00(冬季:10月1日~3月31日)です。

通行時間以外は都民の森(檜原側)及び旧川野料金所(奥多摩側)に設置してあるゲートを閉鎖し、完全に交通を遮断しますので自家用車等での乗り入れはできません。

＜ハセツネ秋のグリーンフェスティバル＞

汗と涙でたどった71.5km。私たちは自然保護という大会の趣旨から毎年大会の1週間後に全コースの周囲の里山の清掃登山を実施しています。ご家族や友人を誘ってぜひ大会当日の楽しかったことや苦しかったことなどを語り合いながら一緒に参加しませんか。

参加費は無料ですが全てボランティアで行っていますのでご理解の上、ご協力ください。申込先は大会事務局 (hasetsune.com) までご連絡ください。

実施日 2015年11月7日(土) 雨天決行

集合 午前9時 小和田駐車場

解散 午後3時～4時 小和田駐車場

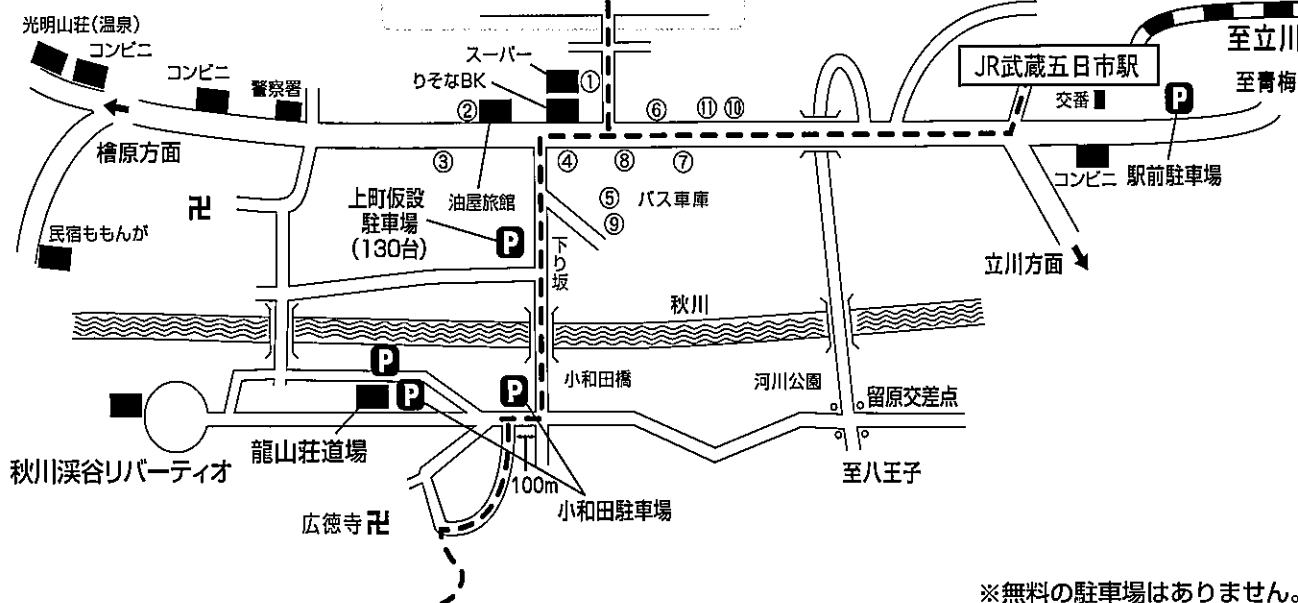
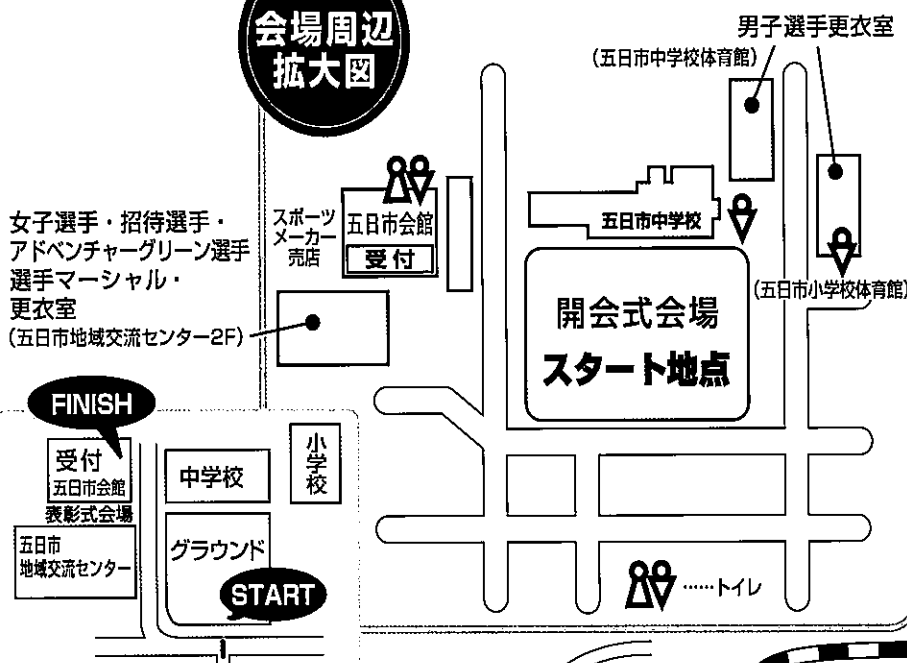
耐久レース会場

会場付近のお食事処

(市外局番 042)

- | | |
|----------------|----------|
| 1. 平野屋 (酒・弁当) | 596-0002 |
| 2. 紫苑 (洋食) | 596-0300 |
| 3. 岩田屋 (麺・丼物) | 596-0079 |
| 4. いなげや (弁当) | 596-3752 |
| 5. 金巴桜 (麺・丼物) | 596-0174 |
| 6. 音羽館 (寿司・中華) | 596-0009 |
| 7. 魚治 (寿司) | 596-0101 |
| 8. 寿美屋 (麺) | 596-0018 |
| 9. 喫茶ファンタジー | 596-4991 |
| 10. 魚鶴 (麺) | 596-0114 |
| 11. 一越 (弁当) | 596-0025 |

会場周辺 拡大図



★日本山岳耐久レースホームページでレースの速報をリアルタイムに見られます。
ドメイン名は「<http://hasetsune.com/>」です。