受付、スタート時間、表彰式、関門と計測について

- 受付時間

  2周（**64Km**） **12/14　17:00～17:45**

  1周（**32Km**）**18:00**スタート　**12/14　17:00～17:45**
  1周（**32Km**）**8:00**スタート　**12/15　7:15～7:45**

  キッズ、ペア（**4km**）　**12/15　11:00～11:50**

  ビギナー（**7km**）**12/15　11:00～11:50**

- スタート時間（制限時間）

  2周（**64Km**） **12/14　18:00**（制限時間**23**時間）

  1周（**32Km**） **12/14　18:00**（制限時間**23**時間）

  1周（**32Km**） **12/15**　８**:00**（制限時間**9**時間）　キッ

  ズ、ペア（**4km**）　**12/15　12:00**（**3**時間）

  ビギナー（**7km**）**12/15　12:10**（**4**時間）

- 関門は以下の通りです。

  【関門・エイド】
  2周の選手のみ1周終了時の関門あり **7:00**
  18.5km地点：清水峠　予備関門（2周、1周共に）**14:30**
  22km地点：篠ヶ峰　最終関門（2周、1周共に）**15:30**
  フィニッシュ 32km地点：高山寺 **17**：**00**
  【エイドステーションメニュー】

篠ヶ峰　チョコ、バナナ、せんべい、水、お湯、スポーツドリンク、コーラ
高山寺　チョコ、せんべい、水、お湯、スポーツドリンク、コーラ

- 表彰式

  12/15（日）**16:00～**

- 天候やコースの状況、レースの進行状況によって関門時刻を変更する事があります。その際は本部及び各エイドにてお知らせします。

基本ルール

※大会当日受付にて誓約書を予め各自でダウンロードして記入したものを提出下さい。その際必携品のチェックと共にいくつか競技規則の内容を理解しているかどうか質問させていただく可能性があります。質問に答えられる状態になり、十分理解していると判断できるまで出走を許可できない（ゼッケンをお渡しできない）可能性があるので、競技規則を何度も見直し、理解に努めた上で会場にお越し下さい。

1. 以下の事項を理解し、責任を負うことを本大会参加の基本条件とします。
2. 本大会に参加する選手は、競技中であっても日本国内の法律、自治体の条例、また一般社会正義に基づく活動責任を負います。

3. 大会で通行する丹波の縦走路は一部非常に険しい山が連なり、本大会は山岳地を含む自然の中を走り続けます。主催者は選手が予測・制御できないリスクを最小限にとどめるよう準備しますが、レース中の危険を避け、自身の安全を守るのは選手の責任です。そのため、選手は予測されるトラブルや天候の悪化（低温、強風、雨や雪など）に対応できる技術・知識、装備、体力、自己管理能力を備えていることが求められます。その対応の結果には選手自身が責任を負います。また、アウトドアにおいて事故に遭遇した選手の最も近くにいるのは選手です。他の選手の安全を守ることに貢献することが、全ての選手に期待されます。
4. 本大会のコース上では毎年熊等の獣の目撃情報が報告されています。選手は自身で十分な注意を図ると共に、正しいルートファウンディングを行いリスクを避けること。熊等の獣に遭遇した場合は相手を興奮させることなく競技を続行できることは選手自身に必要な能力です。
5. レースコースはマーキングテープ（「走る栄養研究所 RN」と記載された大会用白テープと太めのピンクテープ（反射板付き））、指示看板などで誘導されています。さまざまな自然環境の下で誰に頼ることなくこれらをたどり、ルートを維持することは選手の責任です。また、ルートを外れた場合は地図などを使い、自力でルートに戻ることも選手の責任です。ルートを外した場合、緊急事態でない限り、本部の緊急電話に電話をすることは避けてください。ただし、リタイアを決意した上でルート復帰

の見通しが全く立たず、危険を感じた場合はすぐに連絡をして下さい。

注）ピンクテープに関してはコースから少し外れた地点等にも本大会のコース誘導を意図したものとは違うテープが付けられている可能性があります。

注）**2025/6/5-8**に開催される「**TAMBA100**アドベンチャートレイル」のマーキングが本大会のコースとは異なる地点に付いている箇所もあるため、必ずご自身で地図等を確認してコースを進んで下さい。

6. レース前、レース中に主催者から提供される公式情報を確認することも選手の責任です、本競技規則に沿ってなされる指示に従ってください。
7. 選手は常に自然環境と、トレイルを共有する他者を尊重してレースを行ってください。
8. 競技が適切に行われるように、主催者は可能な用具・用品の準備、コース整備を行い、必要に応じて各所にスタッフを配置します。
9. 応急処置を行う救護所は本部（スタートゴールエイド地点）にありますが、行うのは応急処置だけです。
10. 最寄り駅について

最寄駅はJR石生駅です。石生駅から会場「高山寺内駐車場」までは12km程です。（自家用車及び乗り合わせやタクシーでのご来場をオススメします）

注）単線であるため基本的に1時間に1本しか電車がないのでご注意下さい。

11. 競技規則を何度も見直し、各自で理解に努めて下さい。当日の説明やブリーフィング等は行いません。

競技規則

1. 参加条件と選手の責任

ここには、主催者が提供する競技の運営環境と参加選手が守るべき事項があります。競技規則に従わないときやこれらの注意を怠ったときには、その場で失格となったり、レースタイムに大幅なペナルティタイムが加算されることがあります。また、今後の本大会主催者が開催する大会の参加を断ることがあります。

2. 自然保護、他者と地域への配慮について

本レースのコースは、貴重な自然環境と各地域の近隣住民の方々の協力の中で開催されています。かけがえのない森林生態系に悪影響を及ぼさぬよう、近隣住民の方々の迷惑

にならぬよう以下のルールを設定しています。主旨を十分に理解した上で、以下のルールを厳守してください。

1. 新型コロナウイルス、その他感染症に対して、大会側は一切の責任は負いません。全て自己責任の上ご参加下さい。※特に特別な措置等も行いません。
2. 住宅地を通過するロード区間以外でのポールの使用は可能です。
3. 道路を通行する際は必ず歩道や路側帯の中を走行し、スタッフや看板の指示には必ず従うこと。
4. コース内で仮眠することを禁止します。これは「緊急救護を必要としている」と間違われる可能性があるためです。
5. コースの角をショートカットするなど、トレイルからはずれることを禁止します。
6. コース上および全区域で動植物、菌類、岩石などを採取、損傷することを禁止します。
7. コース内でゴミは絶対に捨てないでください。本部（エイド）にゴミ袋を用意します。必ず分別指示に従ってゴミを捨てて下さい。
8. 用便は本部近くの高山寺のお寺内のトイレを利用して下さい。

9. 大会当日の大会開催に当たって、安全面で問題ない場合でも、トレイルの状況が多数の参加者の利用に耐える事ができないと判断した場合、歩行区間の設定やコースの変更、大会中止の判断をする可能性があります。

10. ケガ、病気などで身動きできない選手や大会関係者と遭遇した場合は、その救助を優先し、速やかに本部へ連絡して下さい。本部の電話番号はナンバーカードに明記してあります。また、本部連絡の際は可能な限りその選手のナンバーを確認し、それを伝えて下さい。ナンバーがわからない場合は性別や服装の色などを確認して下さい。これは本部による対応をスムーズにするためです。

11. コース内で横になっている、あるいはしゃがみ込んでいる選手を見つけたときには、必ず声をかけて体調、症状を確認して下さい。救護が必要な場合はその作業を優先し、本部へ連絡して下さい。

12. コースは本大会が占有をしているわけではありません。一般利用者（登山者、ハイカーなど）に配慮しその通行を妨げてはいけません。他の選手や一般利用者を追い抜く場合は、道幅の広い安全な場所で、速度を落とし、歩いて追い抜いて下さい。追い抜くとき、すれ違うときには挨拶を忘れないで下さい。同様の原則は市街地でも適用されます。歩道のある道路では必ず歩道を通行してください。

13. コース上に存在するすべての建造物などに傷をつけないよう注意してください。

14. コースには私有地など、通常は立ち入りが禁止されている特別な区域があります、指定されたコース以外には絶対に立ち入らないでください。

15. コース周辺には居住区域があることを認識し、大きな音をたてたり騒いだりしないでください。

16. 駐車場は指定された「高山寺内駐車場」にスタッフの指示に従って駐車して下さい。原則早くご来場された方から本部に近い地点に駐車していただく予定です。事前フォームにて駐車台数を把握しておりますので、エントリーチケットの購入とは別に必ず事前フォームの記載提出をお願いします。

「高山寺内駐車場」が溢れそうな場合は事前にメールにて連絡させていただきますが、1.5km先の駐車場に駐車していただく可能性があります。地域の迷惑とならないよう、本大会指定駐車場以外での駐車はご遠慮下さい。

17. チェックポイントでの通過チェックが確認できない場合失格となる可能性があります。また、大幅な距離短縮となるショートカットと判断された場合はペナルティとしてタイムが加算されたり、失格となる可能性がありますのでご注意下さい。

3. 誘導、救助及び医療援助について

医師と救護者には、これ以上競技を続けられない選手に競技を中止させる（棄権もしくは失格させる）権限があります。医師もしくは救護者に競技の中止を宣告された際は、指示に従って下さい。

4. 計測について

1. 本部及び篠ヶ峰エイドにて通過確認を行います。到着したらゼッケンと名前をスタッフに伝えて下さい。
2. 棄権した選手、失格となった選手は本部及び篠ヶ峰で必ずその旨をお伝えください。

5.GPS（位置情報共有）について

- 参加選手は、原則「**whoo your world**」という位置情報共有アプリ（無料

  をスマートフォンにダウンロードし、
  https://www.wh00.ooo/users/protrailway.c56440dbed 及び
  https://www.wh00.ooo/users/nakatanikoki
  を友達追加（リクエスト送信）して下さい。
- 「**whoo your world**」の名前は大会期間中はフルネームにして下さい。
- 大会期間中のみ、位置情報を「常にオン」にして下さい。大会終了後は位置情報を「オフ」にして頂いて大丈夫です。

6. コース上の誘導と案内について

1. 主催者は土地所有者および管理者の許可を得て、マーキングテープや表示看板を設置します。山中ではマーキングテープは特に迷いやすい場所を除き、およそ100mに1本の間隔で設置します。マーキングテープが200m以上進んでも見当たらないときには、コースを間違えています。来た道を戻ってコースに復帰してください。
2. 主催者は、選手が予測・制御できないリスクを最小限にとどめるようにコースを準備します。危険箇所には事前の指示看板や印をつけるなどしてリスクの低減を図っています。選手はそれらの指示に従ってください。安全のためにスタッフが立ち、選手を誘導している箇所でも、地図やマーキングテープや看板を確認して正しいコースをたどることは選手の責任です。

   ただしロード区間においては基本的に1本道のため原則マーキングはありません。地図等で確認してください。
3. レース開始後に選手に伝えなければならない情報は、本部で伝えます。

7. リタイア（棄権）について

レースを続ける自信が持てず、レース途中で棄権する場合は本部のスタッフにリタイアの申告をしてください。コース上でのリタイアできるのは緊急時、またはケガなどにより自力で移動できない場合のみです、本部に連絡をし、その指示に従ってください。自力移動が難し

く、なおかつ本部への連絡ができない場合、コース上（確実に見える範囲）に留まってください。コース上に留まる限り、マーシャル、スイーパー等があなたを確実に発見できる確率は大きくなります。それはあなたの安全を約束する最後の手段です。

8. 装備について

レース途中で必携品のチェックを行います。必携品が欠けていた場合はその場で失格になることがあります。必携品ウェアの保温性、防水性などのレベルは、選手自身の責任で決定してください。選手自身が選択し届け出たウェアを主催者はその選手の必携ウェアと判断します。全ての装備は、持つだけでなく使い方を身につけておいてください。以下は必携品のリストです。

必携品（装備として必ず準備するもの）

1. 大会公式サイトに掲載されているコースデータ（GPXデータ）の入ったスマートフォン、（GPXデータ）の入った時計、コースマップ（自身でプリントアウト）のうち2つ以上。（＊1）

2. エントリーの際に番号を届け出た携帯電話。本部の電話番号（ナンバーカードに明記してあります）を登録し、番号非通知にせず十分に充電し、主催者からの緊急連絡を受けられる状態にしておいてください。
3. 携帯電話を充電できるモバイルバッテリーとコード。
4. 携帯コップ（150cc以上）。エイドステーションに紙コップの用意はありません。
5. 水。スタートおよびエイド、周回毎の本部を出発するときには500mℓ以上持っていなければいけません。
6. 行動食500kcal以上常備。
7. 200lm以上のライト1個と予備電池（＊2）
8. サバイバルブランケット（130cm以上×200cm以上）。
9. テーピング用テープ（50cm以上×3cm以上）。（＊3）
10. 雨天に備えてフードつきレインジャケットとレインパンツ。どちらも〈ゴアテックス〉あるいはそれと同等の防水、透湿機能を持ち、縫い目をシームテープで防水加工してあるもの。（＊4）
11. 手袋。（＊5）
12. ファーストエイドキット（絆創膏、消毒薬など）。
13. 保険証（コピー可）。
14. 配布されるナンバーカード。

15. 以上の必携品と下記にて紹介する「特に勧める携帯品」を収納できるザックまたはバック（ウエストベルト化）。

＊1　GPXデータを必ず時計かスマートフォンに入れておいて下さい。できれば両方に入れておくことを推奨します。

＊2　万が一に備えてライトは非常に重要です。200lm以上のライトと予備電池を用意して下さい。スタート前にチェックを行います。

＊3　骨折などケガの救急処置のためだけでなく、ザックのストラップなど、装備が壊れたときの補修など、多くの用途にも使える強いテープです。

＊4　天候の悪化が見込まれる際は常備必携となりますが、気候によっては携行の必要はなく、レース中持参いただかなくても結構になる可能性もあります。当日本部にて指示をします。準備は必ず必要で当日チェックは行います。

＊5　怪我をしないため。また、防寒対策となるもの。

注）必携品とは最低限の装備のことです。この厳しいレース環境で、昼夜走り続けることを認識し、自らの安全と健全な体調を確保するために、さらに必要と思われる装備を加えてください。

注）コース上で疲労、ケガなどで動けなくなった場合、主催者は連絡を受けてから3時間以内に現場に到着できるように活動しますが、要請が多数重なったときや、現場がコースを外れているとき、悪天候のときはその限りではありません。救助隊が到着するまでに5時間以上かかることもあります。寒風や氷雨、吹雪の中で3時間コース上で待機しなければならないことも想定して、装備を選んでください。

◆特に進める携帯品について

必携品のリストは、全ての選手にとってこのレースを走るために十分な装備ではありません。各選手の技量や身体能力、当日の気候によって必要な装備は違います。各自必要な装備を見極め、追加して携帯してください。また、事前にそれらを着用して氷点下気温の高山、大雨の中での長時間に及ぶランニングなどを体験し、それらのウェアがほんとうに自分のカラダを守ってくれるのか否かを知っておきましょう。以下は特に勧める携帯品のリストです。

1. トレイルランニングシューズ

2. ポール、ストック
3. ウインドシェル
4. コンパス
5. 着替え
6. 電池（予備の予備）
7. 充電ケーブル
8. モバイルバッテリー予備
9. ワセリン
10. 筆記用具
11. 現金
12. カイロ
13. 必携装備以外で各自必要な防寒具

9. ナンバーカード（ビブ）の取り付けについて

1. 誤ったナンバーカードの取り付け方をすると、失格になる可能性があります。
2. ナンバーカード（ビブ）は分かりやすい前面位置かザックに、安全ピンやビブベルトなどを使って、よく見えるように、衣類で隠れないように、つけてください。
3. カードの周囲を折りたたみ、サイズを小さくしてつけることは許されません。

10. その他の禁止事項

1. 耳を塞ぐイヤホンの使用を禁止します。耳を塞がない骨伝導イヤホンの使用は認めますが、スタッフの指示や周囲の音を十分認識できる状態にして下さい。
2. 不正行為をすること（正しいルートを通行していない、乗り物の使用、代走、その他法律、条例に抵触する行為）を禁止します。

11. 主催者の責任と義務

選手の故意ではないコース上の器物破損（対動植物、対物の事故、トレイルの崩壊など）に対して責任を負います。

＜保険について＞

大会の参加者や大会スタッフが、大会参加中に被ったケガに対して、責任を負いかねます。

全て自己責任の上ご参加下さい。

※本大会は大会側で保険に加入しておりません。山に入る以上、ご自身で山岳保険に加入していただくことを強く勧めます。

【免責事項】

大会主催者は、本大会に関わる全ての人の新型コロナ、インフルエンザ等、感染症に対する一切の責任を負いません。

12. エイドステーション

1. 本部及びエイドには非常に簡易的な食料と飲料が用意されています。
2. 主催者が用意する本部及びエイドでの飲食物は、選手自身がそこに行き、選手自身が受け取ってください。
3. 原則的には選手自身で用意した補給が中心であり、大会側のエイドは補足的な物とお考え下さい。
4. 市街地や別荘地などの居住地域では、地元住民の方々に迷惑ですので応援はご遠慮下さい。
5. コース上にある自動販売機等の利用は可能です。コンビニの利用も可能ですがコースから少し外れることになります。

注意事項、その他レースに関する情報

1. 大会の映像、写真、記事、記録などについて

1. 主催者は選手やサポーターの映像、写真、記事、記録などをテレビ、新聞、雑誌、インターネットなどで公にすることがあります。
2. 大会の映像、写真、記事、記録などは自由に使用して頂いて構いません。SNS等にupして頂いたり、自由に使用可能です。

2. 他者と地域への配慮について

レースを支えてくれる関係者や地元の人々、そしてボランティアに対する感謝の気持ちを忘れないでください。

3. 救助及び医療援助について

1. コース上で救助が必要な場合を想定して、救助スタッフは3時間以内に現場に到着できるように待機しています。ただし、救助要請が重なったとき、コースから離れた場所からの救助要請、また救助場所が特定できない場合は、スタッフの到着までに5時間以上かかることもあります。
2. 本部に電話をかけるときには、本当に自分に救助が必要かどうか、もう一度考えてから行ってください。
3. 本部に電話をするときは、地図を手元に出して、現場がどこなのか正しく説明できるようにしてください。

4. 救助要請の際には看板の距離表示や地点記号番号を使って現場を説明してください、スタッフもスムーズに対応できます。
5. 主催者が必要だと判断すれば、大会関係者以外の救助隊を呼ぶことがあります。この場合、かかった費用は救助された方の負担となります。
6. 医師またはスタッフが必要と判断すれば病院へ搬送することもあります。その際の医療費は自己負担になります。また、病院からフィニッシュ会場または自宅までの移動は選手自身の判断と責任で行ってください。その費用も選手の負担となります。
7. リタイア可能ポイントは原則篠ヶ峰エイドのみです。

   注）篠ヶ峰エイドは車両の到着までにとても時間がかかるため、リタイア宣告した場合でも長時間待っていただくことになることをご理解下さい。（防寒具必須）

4. コース上の誘導と案内について

1. コース誘導テープや看板は大会直前に設置され、終了後すぐに撤去されます。
2. コースアウトしたときに速やかに復帰できるよう、各自でコースマップを時計やスマートフォンに取り入れたり、印刷して活用してください。
3. 事前に詳細図や競技規則を何度も見て、コースや注意事項を選手自身で十分に把握しておいてください。エイドステーション以外の山中にスタッフは配置しません。道

路に関しては一部スタッフを配置する可能性がありますが、必ずご自身でルートを辿れるようにして下さい。

5. 大会中止・中断の基準

下記の理由により主催者が大会の開催、継続が困難であると判断した場合は、大会を中止または中断します。大会開催日を翌週などに延期することはありません。

1. 気象警報発令時。
2. コース途中の崖崩れ、落石など、選手とスタッフの安全を確保できないと判断されるとき。
3. 災害時。
4. 荒天下などで選手通過によって自然環境を損なう可能性があるとき。
5. その他、主催者が中止すべきだと判断したとき。
6. 大会中止・中断の判断は大会開催日または前日までに大会公式サイトで発表します。

6. 大会開催による自然への影響調査について

大会開催前と後にコースの整備、清掃イベントを行う予定です。選手の参加は義務ではありませんが、大会の意義を考え、多くの方に参加していただくことを望みます。環境省のガイドラインなどに沿って、大会による自然への影響の調査を継続的に行います。

7. 申し込みのキャンセル・変更について

入金手続き完了後は、いかなる理由であっても種目の変更、申し込みのキャンセルはできません。参加費は返金いたしません。

- 払込期限後に支払手続をされても申し込みは無効となります。この場合、所定の事務手数料を差し引いて返金いたします。
- 大会参加の権利を第三者に譲渡することはできません。

8.レース後について

1. 本部（スタートゴール）にエイドステーション（簡易的な補給場所）がありますが、スタッフの指示に従って下さい。
2. フィニッシュ、リタイヤ、失格後の宿泊に困ることがないよう、各自で宿泊場所を予約してください。

3. ドロップバッグを受け取るにはナンバーカードの提示が必要です、それまではナンバーカードを捨てずに保管してください。

9.大会における感染症等に対する対応

選手、スタッフ、ボランティアとそのご家族は、日常的に感染対策に気を遣ってください。

※大会開催日までに、以下の事項にあてはまる場合はご自身で出走を辞退して下さい。

1. 平熱を超える発熱(37.5℃以上)
2. 体調不良(例：咳・咽頭痛などの風邪の症状、だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難、嗅覚や味覚の異常、体が重く感じる、疲れやすい等)
3. 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方と濃厚接触がある場合
4. 同居家族や職場同僚など身近な知人に、感染が疑われる・上記症状がある場合

受付会場にて検温等は実施しません。

自己責任でご参加をよろしくお願いします。

選手に限らず、ボランティアスタッフも同様で、すべての方が対象となります。

【エイドステーションでの注意事項】

飲食物の取り扱いは必ずエイドスタッフの指示に従ってください。

緊急事等に備えて仮眠室等を準備しますが、混雑時に密集・密閉状態を避けるために利用人数を制限する場合があります。スタッフの指示に従ってください。

【免責事項】

大会主催者は本大会に関わる全ての人の感染症等に対する一切の責任を負いません。