

第11回 ハセツネ30K



参加者の皆様へ（熟読してください）

第11回ハセツネ30K（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、このレースは全コースが山岳地帯を舞台に一切のサポートを禁止とし、自己の限界に挑戦する過酷なレースです。

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、参加に当たりましては、以下の諸事項を熟読いただき、豊かな自然を誇る奥多摩全山に繰り広げられる、トレイルランニング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：2019年3月31日（日）

受付（※）：30日（土）午後1時～4時（ギアフェスにあわせて開設）

：31日（日）午前7時～8時 スタート：8時30分

※受付では、ナンバーカードとランナーズチップ（記録計測用チップ）、ゴミ袋を配布します。

ランナーズチップについての不明点はタグトラブルコーナーへお問い合わせください。

JROは前日受付時間内に開設いたします。

● 受付会場

秋川渓谷リバーティオ（旧五日市青少年旅行村）

● 連絡先

大会事務局 TEL.03-3350-6032

E-mail jimukyoku@hasetsune.com

※この参加案内をお送りした封筒とそこに記載されているレースナンバーが、ナンバーカードとランナーズチップ（記録計測チップ）の引換に必要となります。

※受付では必要装備品および山岳保険のチェックを行います。必ず必要装備品（水1.5リットル以上、登山用レインウェア上下【ゴアテックスなど防水素材のもの、ウインドブレーカー等は不可】、行動食）と山岳保険の加入を証明するものをお持ちください。また、レインウェア以外に防寒具（ダウンや新素材等保温性の高いもの）の携行を推奨します。

※必要装備品および山岳保険の確認ができない場合はレースに出走することはできません。

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、体調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、過去に重度の疾患や関節等の病気、ケガをなされた方は医師と相談してください。中高年の選手は心臓、内臓などの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

駐車場は、会場付近に126台あります。

利用は3月31日午前6時からです。

夜間、早朝からの駐車待ちは近隣の迷惑になりますのでご遠慮ください。（駐車使用の規制時間あり）

（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および駐車待ち
- ②火気の使用

3. コースについて

走行（歩行）に注意が必要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。また危険箇所でなくとも疲労して集中力、判断力が低下しているときなどには十分注意して走行（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、ハセツネ30Kのレースに参加される方には試走することをお勧めいたします。

〈注意したい所〉

- ・スタートから登山道入口（北沢峠）までは公道使用につき、スタッフの指示に従ってください。

- ・ハセツネ10km地点から市歩地間の2カ所の下り。
- ・市道分岐から醍醐峠のトラバース箇所。
- ・第一関門篠窪峠からの舗装道路区間は一般の車両および歩行者優先です。

〈コース上の案内板表示等〉

- 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、あと5km、あと2km
- ③テープ（コースで不明瞭な部分）
- ④関門（2カ所）制限時間があります。注意してください。
- ⑤トイレ（北沢峠、第一関門篠窪峠仮設登山口、入山峠の3カ所。案内板で示してあります。）

4. 受付について

受付では必ず以下の物を提示してください。一つでも欠けるとレースに出走することができません。

1. 必要装備品
水1.5リットル以上、登山用レインウェア上下（ゴアテックスなど防水素材のもの、ウインドブレーカー等は不可）、行動食
2. この参加案内をお送りした封筒
3. 本人が加入されている山岳保険の加入を証明するもの
受付でお渡しするランナーズチップはシューズに装着してください。レースナンバーは胸に見えるように取り付けてください。
※ナンバーカードを折り曲げて着用した場合、その選手は失格となります。

開会セレモニーはありません。受付後、準備が済んだ方からすみやかにスタート地点に移動してください。表彰式は13:00から会場（秋川渓谷リバーティオ）にて行います。

5. スタートについて

スタート順は申告時間制で行います。最初に招待選手、申告時間「4時間」「5時間」「6時間」のプラカードの後ろに並んでください。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、追いつくという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. スtockについて

Stockの使用は、往路北沢峠まで使用できません。Stockは北沢峠まではザックに付けてください。

ザックに付けない場合は、スタート時に選手の最後尾に付いていただきます。北沢峠までに手で持って走行した選手には、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。

自然保護（植生への影響）を考え、Stockには必ずプロテクター（先端のカバー）を付けてください。

7. 関門及び制限時間について

第1関門（篠窪峠仮設登山口13:00）

第2関門（入山峠14:30）

フィニッシュ（15:30）制限時間7時間

各関門では、レースナンバーをスタッフが読み取りますので、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。

8. 記録計測について

- ①レースの記録はランナーズチップを使用して計測します。
- ②ランナーズチップは2個です。シューズの両足の靴ひもにそれぞれ確実に取り付け、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、専用のバンドを使って足首に装着し、ザックなどに取り付けられないでください。バンドは受付横にて配付いたします。
- ③万が一、ランナーズチップを装着しなかったり、他人のランナーズチップを使用した場合は、記録を測定できませんので、必ず自分のランナーズチップを装着してください。
- ④ランナーズチップの回収は、リタイア選手回収地点、または大会本部で行います。
- ⑤ランナーズチップを紛失した場合は、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。
- ⑥未返却の場合は、2,000円の実費をご請求いたします。

9. 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、必ず競技役員に連絡し、その指示に従ってください。中断した選手は極力保温に努めてください。

連絡無しの下山は絶対にしないでください。

10. リタイア者の下山コースについて

競技を中断した選手は、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市道分岐⇒笹平 ②第1関門⇒和田峠

③入山峠⇒盆堀林道

※収容車に乗車する際にランナーズチップを役員が回収します。

11. ミスコースについて

1km以上走って、コース案内板、テープ等が見つからない場合は、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。

12. 巻き道の通過（斜面）

路肩は崩れやすいので、中央より山側を通過するようにしてください。

13. トイレについて

トイレはコース上3カ所（北沢峠、第一関門篠窪峠仮設登山口、入山峠）案内板で表示してあります。

14. 携帯装備等について

受付前に装備チェックを行います。水1.5リットル、登山用レインウェア上下（ゴアテックス等防水素材のもの。ウィンドブレーカー等は不可）、行動食とします。また、レインウェア以外に防寒具（ダウンや新素材等保温性の高いもの）の携行を推奨します。

本人が必要とする装備品は制限いたしません。また、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。

装備の不安がある方は、本部の装備相談コーナーにお越しください。

※必要装備品を持たずに走行した場合、失格となります。

15. 水分補給について

選手の皆様には、水1.5リットル以上を持ってスタートしていただきます。上り下りが続きますので、知らず知らずに脱水が心配されます。のどが乾いてからでは遅すぎます。積極的に、水分補給を心がけてください。

※応援の方や仲間同士、選手同士のサポートは厳禁で失格です。

このレースでは、水分並びに食料の補給を他人から受けることはできません。

16. 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。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。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。

17. 当日の事故について

コース上には、競技役員の他に救護部もおります。事故が起きたら、ただちに本部へ連絡し、近くの役員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、救護部の到着を待ってください。

18. 貴重品について

荷物は荷物置き場に置いてください。貴重品のお預りはいたしません。

※貴重品は必ず各自で管理してください。

19. 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。また、登山道の踏み外しやスパイクシューズの使用は植生を傷つけますので、スパイクシューズでの参加はできません。

20. 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、会場内は禁煙といたします。
ゴミは持ち帰りが基本です。

21. 試走・トレーニング入山について

コースの案内板は前日までありません。

試走・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、また十分な装備を用意し、入山届は武蔵五日市駅構内の登山届箱に必ず提出してから入山するようにしてください。

22. コース上での応援について

①入山峠

②篠窪峠仮設登山口：和田峠から徒歩20分。

※上記①、②の周辺には駐車場はありませんので、絶対に自家用車等で応援に来られることはしないでください。

また、違法駐車をされますと緊急車両の通行の妨げになりますので、公共交通機関を利用し徒歩でご来場ください。

23. コース地図について

日本山岳耐久レース「長谷川恒男CUP」公認マップを購入してください。

24. 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

25. 温泉・休憩所利用について

温泉・休憩所は、「秋川渓谷 瀬音の湯」：900円（4ページ目「レース会場」地図参照）

26. 参加選手及び応援の宿泊等について

①油屋旅館：042-596-0058

一泊朝食付 6,000円 駐車場あります。

②秋川渓谷リバーティオ（コテージ）

（3月30日夕方～3月31日スタート前までの一泊）

（1）個人の方・素泊まり（食事なし）

・男女別相部屋 ・金額：お一人様 4,500円

（2）団体の方（コテージ1棟貸切）

・素泊まり（食事なし）

・1棟定員10名

・金額：1棟 40,000円

（1）、（2）ともハセツネオフィシャルサイトよりお申し込みください。定員に達し次第締め切ります。

・チェックイン、チェックアウト時刻は下記時刻を予定しています。

チェックイン：3月30日（土）15:00～17:00

チェックアウト：3月31日（日）スタート前まで

※秋川渓谷リバーティオには駐車できません。近隣の有料駐車場をご利用ください。

27. 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行を推奨します（電波の届かないエリアもあります）。

スタート前には携帯電話に大会本部の番号を登録しておいてください。

大会本部：03-3492-0355

28. 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おいでください。

まずは本部へ連絡し、選手から直接消防や警察へ通報しないでください。

29. 応援家族の皆様へのおもてなし

会場では地元の皆様が各ゾーンを設け、食事処、民芸品販売・製作体験、おみやげ店などを計画しています。

30. 五日市商店街のおもてなし

地元商店街では各種サービスを考えております。

31. 仮装やイヤホン、犬の伴走は禁止します。

上記の行為を行った場合、失格となります。

32. タトゥーの禁止について

タトゥーは禁止とします（ウェア等で見えないようにしてください）。

33. 保険について

大会当日、山岳保険jRO（ジロー）の加入受付窓口を開設します。

34. 完走証、参加賞について

完走証は当日発行いたします。

フィニッシュ後、参加賞のTシャツ・のらぼう菜、完走証をナンバーカードを見せてお受け取りください。

パラアスリートについて

・一般選手

パラアスリートの中には伴走を必要としない一般にエントリーされた方がいます。

今年の一般選手の中には、聴覚障害をお持ちの方で一般エントリーをご希望された方が含まれます。

・障害者枠選手

今年の30Kでは、4名のパラアスリートが伴走者とともに出走いたします。

・追い越しにつきまして

山道でのシングルトラックでの追い越しにつきましては、十分注意し、必ず、安全な場所で声をかける、肩をたたいて歩いて追い越す用にしてください。聴覚障害の方もいらっしゃることを十分注意していただくようお願いいたします。

優先エントリーについて

第11回ハセツネ30K男子1,000位以内、女子100位以内完走の選手は、第27回ハセツネCUPへの優先エントリー権を獲得できます。

エントリー方法は、大会プログラムまたは、オフィシャルサイト（大会終了後掲載）にてご確認ください。

ハセツネ30Kプレイベント「HASETSUNEトレラン・ギアフェス2019」開催!!

同時開催 第11回ハセツネ30K前日出走受付

「ハセツネ30K」大会前日の3月30日(土)に、今年も「ハセツネ30K×トレランギア体感イベント」を開催します(どなたでも参加できます)。

いろいろなシューズやギアを試せたり、TOP選手と一緒にファンラン、ちびっこレースなどお楽しみが盛りだくさんです。奮ってご参加ください。

開催日：3月30日(土) 10:30~16:00 / 第11回ハセツネ30K前日出走受付：3月30日(土) 13:00~16:00

プレイベント参加者&前日出走受付来場者に、当日会場で抽選で100名の方に第12回ハセツネ30K優先エントリー権が当たります!! ※**優先エントリー権抽選券の配布は3月30日(土) 15:30までです。**

詳細はオフィシャルサイトにて www.hasetsune.com

<ハセツネ春のグリーンフェスティバル>

汗と涙でたどったハセツネ30K。私たちは自然保護という大会の趣旨から毎年大会の1週間後に全コースおよび周辺地域の清掃活動を実施しています。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。大会ホームページ(hasetsune.com)の申し込みフォームに記入の上、ご参加ください。

※申し込み締め切り：2019年4月3日(水)午後4時

※準備の都合や当日の保険の関係もありますので未登録での参加はご遠慮ください。

実施日：2019年4月6日(土) 雨天決行

開 会：午前9時30分(9時受付開始) 小和田駐車場

解 散：午後4時ごろ 小和田駐車場

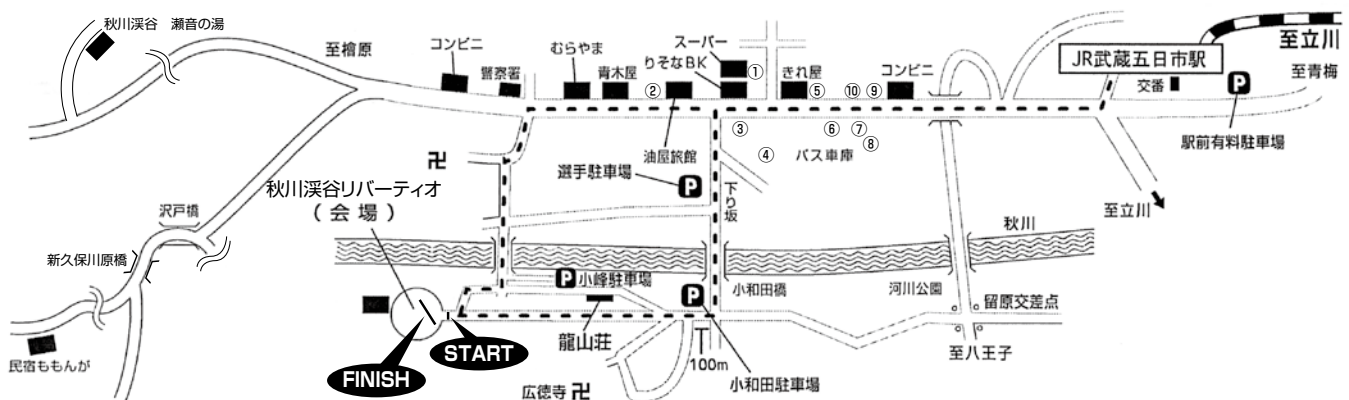
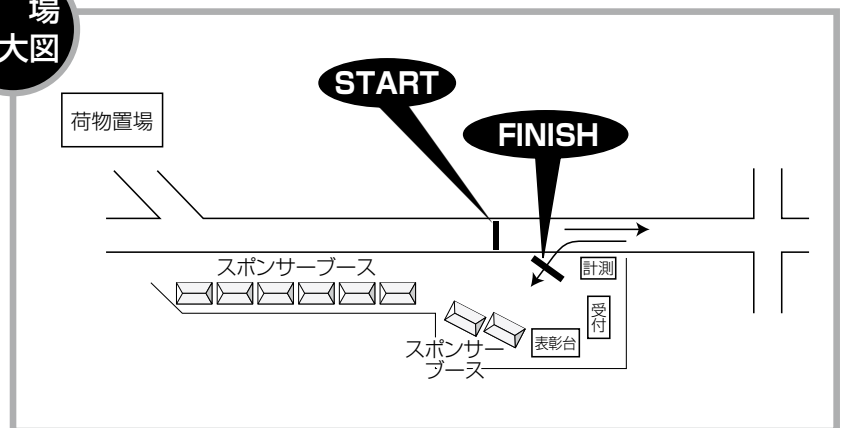
レース会場

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. いなげや (弁当) | 596-3752 |
| 4. 金巴楼 (麺・丼物) | 596-0174 |
| 5. 音羽鮎 (寿司・中華) | 596-0009 |
| 6. 魚治 (寿司) | 596-0101 |
| 7. 寿庵忠左衛門 (麺) | 595-2438 |
| 8. 喫茶ファンタジー | 596-4991 |
| 9. 魚鶴 (麺) | 596-0114 |
| 10. 一越 (弁当) | 596-0025 |

会場拡大図



発行：一般財団法人日本山岳スポーツ協会事務局 〒141-0031 東京都品川区西五反田6-3-23
アイビービル 205

TEL.03-3350-6032 FAX.03-6451-3767