

# 第16回ハセツネ 30K



## 参加者の皆様へ（熟読お願いいたします）

第16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。どうか安全に心がけ、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と思います。

### ●大会日程

開催日：	2024年3月31日（日）
装備チェック・受付：	6時～8時
荷物預け：	6時30分～8時
開会式：	8時15分
スタート：	第1ウエーブ 8時25分 第2ウエーブ 8時30分 第3ウエーブ 8時45分
表彰式：	13時

### ●会場

秋川溪谷リバーティオ

### ●コース

秋川溪谷リバーティオ→西戸倉登山口→城山→荷田子峠→グミ御前→臼杵山→第1関門（小坂志林道）→ゴロハチ林道入口→市道山→第2関門（入山峠）→今熊神社→秋川溪谷リバーティオ

### ●連絡先

大会事務局

TEL.03-6380-2227

E-mail jimukyoku@hasetsune.jp

### ■目次

- 自身の安全のために
- 他者と自然のために
- 試走について
- アクセス
- 宿泊
- 必携装備品と装備チェック
  - 必携装備品
  - 事前装備チェック
- スタート前
  - 当日装備チェック
  - 選手受付
  - 更衣・準備
  - 荷物預け
  - トイレ
  - 整列
  - 開会式
- スタートからフィニッシュまで
  - 関門と制限時間
  - コースについて
  - ルール
  - 緊急時の対応
  - 応援について
  - ランナーズアップデート
- リタイアについて
- フィニッシュ後
  - ランナーズチップの取り外し
  - 参加賞の受取り
  - 完走証の受取り
  - 抽選会
  - 荷物の受取り・更衣
  - お食事
- 表彰式
- グリーンフェスティバル

## 1. 自身の安全のために

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ります。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、ケガをなさった方は医師に相談してください。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。そして、トレイルランニングの十分なトレーニングの上、ご参加をお願いいたします。

## 2. 他者と自然のために

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。

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。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。ゴミは必ず持ち帰ってください。

## 3. 試走について

コース上の案内板はレース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際は事前にコースの予備知識、GPX データなどの情報を得て、また十分な装備を用意し、登山届を必ず提出してから入山するようにしてください。

市道山登山口から小坂志林道、ゴロハチ林道区間の試走は、日曜、祝日に限り走行を解禁しています。この区間は林業作業の行われる私有地のため、日頃は試走ならびに通行を禁止しています。ただし所有者のご厚意もあり、大会までの日曜、祝日に限り走行を解禁いたします。日曜・祝日以外は私有地内での作業や作業車の通行があるため、立入厳禁です。ルールを守ってトレーニングを行なってください。

## 4. アクセス

会場の秋川溪谷リバーティオまで、JR 武蔵五日市駅下車、徒歩 25 分です。事前予約の駐車場は完売しました。公共輸送機関をご利用ください。

駐車場を予約された選手にはプログラムと一緒

に駐車証をお送りいたしますので、ダッシュボードに掲示して係員の指示に従い、駐車をお願いいたします。駐車場の場所は駐車証裏面を参照してください。利用は 3 月 31 日 5 時からです。夜間、早期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

## 5. 宿泊

選手や応援の皆様向けに秋川溪谷リバーティオ（コテージ）の宿泊をご用意いたしました。3 月 30 日夕方～3 月 31 日午前 8 時までの一泊についてご案内いたします。

- (1) 個人の方・素泊まり（食事なし）
  - ・男女別相部屋（1 棟定員 10 名）
  - ・寝具（布団）付
  - ・金額：お一人様 ¥6,000
- (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 8 名
  - ・寝具（布団）付（お申込み時に必要な数をお知らせください）
  - ・金額：1 棟 ¥56,000

(1) (2) とも下記事務局に宿泊をお申し込みください。定員に達し次第締め切ります。

・宿泊コテージ概要：各棟とも 2 階建て約 28 坪、キッチン、冷蔵庫、洗濯機、トイレ、浴室〈シャワー付〉

・チェックイン、チェックアウト時刻は下記を予定しています。

チェックイン：3 月 30 日（土）午後 3 時～午後 5 時

チェックアウト：3 月 31 日（日）午前 8 時

※宿泊代金は事前にお振込みとなります。振込先については予約された方へご案内いたします。

※秋川溪谷リバーティオには駐車できません。近隣の駐車場等をご利用いただき、徒歩で秋川溪谷リバーティオまでお越しください。

秋川溪谷リバーティオ宿泊についてのお問い合わせは事務局宿泊係まで

ハセツネ 30K 大会事務局 宿泊係

e-mail：jimukyoku@hasetsune.jp

## 6. 必携装備品と装備チェック

### (1) 必携装備品

選手は以下の装備を必携装備品とします。

①水 1.5 リットル以上

②行動食

③登山用レインウェア上下（防水性（奨励：耐水圧 10,000mm/cm<sup>2</sup>以上）、および透湿性を兼ね備えた素材を使用して作られた山岳の悪天候に対応できる縫い目をシームテープで防水加工したフード付きのもの。防水性、透湿

性いずれかの機能が欠けているものは不可。  
ウインドブレーカー等は不可)

#### ④会員制検索ヘリサービス(ココヘリ)

レインウェア以外に防寒着(ダウンや新素材等保温性の高いもの)と携帯電話の携行を推奨します。

#### (2) 事前装備チェック

(1)の必携装備品のチェックを事前もしくは当日に行います。当日会場受付での混雑を軽減するため、「事前装備チェック」を登山専門店と協力して実施します。以下の項目に従い、できるだけ多くの選手が来店し、装備チェックを受けられるようご案内いたします。

#### 「事前装備チェック」会場と日時

- i. ひだまり山荘飯能店  
〒357-0036 埼玉県飯能市南町 1-22  
西武飯能ステーションビル南口 2 階  
(改札を出て右へ)  
Tel. 042-974-1988  
<http://www.cr9000.com>  
受付日時  
3月23日(土)~29日(金) 12:00~19:30
- ii. 奥武蔵ロングトレイルレース POP UP SHOP  
〒151-8580 東京都渋谷区千駄ヶ谷 5-24-2  
新宿高島屋 8F スポーツ売り場  
Tel. 042-974-1988  
受付日時  
3月23日(土)、24日(日) 11:00~19:00
- iii. さかいやスポーツエコープラザ店  
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町  
2-30 昭和ビル 1F  
Tel. 03-3262-0583  
<https://www.sakaiya.com>  
受付日時  
3月23日(土)~29日(金) 12:00~20:00
- iv. モリパークアウトドアヴィレッジ  
〒196-0014 東京都昭島市田中町 610-4  
Tel. 042-541-0700  
<https://outdoorvillage.tokyo>  
受付日時  
3月23日(土)、24日(日) 12:00~20:00

- 1) 事前に郵送される「レースナンバーが記載された封筒」を受付会場でご提示ください。
- 2) 装備品チェックの対象品をスタッフの指示に従いご提示ください。
- 3) 装備品チェック完了後、「レースナンバーが記載された封筒」に装備品チェック済み証明のスタンプを押します。
- 4) 大会当日は、スタンプが押された封筒(装備品チェック済み証明)を受付にご提示ください。チェックを受けた装備を必ず身につけて出走して

ください。必要装備品不携帯等の競技規則に違反した選手は失格となります。

※封筒を忘れた場合はご本人様確認のできる運転免許証やマイナンバーカードまたは保険証をご提示ください。

※大会当日選手受付にてココヘリ発信機を確認いたします。

#### 7. スタート前

##### (1) 当日装備チェック

6.(2)の事前装備チェックを受けた方はココヘリ発信機をご準備の上、選手受付へお進みください。ココヘリ発信機をレンタルされる選手は受付でナンバービブスに同封してお渡しします。6.(2)の事前装備チェックがお済みではない方は必携装備品をトレイに出してから、スタッフに装備品のチェックを受けてください。

##### (2) 選手受付

選手受付で、ココヘリの会員の方はココヘリ発信機を提示してください。ナンバービブス、ランナーズチップ、荷物預けカードをお渡しします。ココヘリレンタルの方はナンバービブス、ランナーズチップ、荷物預けカード、レンタルココヘリ発信機をお渡しします。受付後、チェックを受けた必携装備品を仕舞って、トレイを返却してください。

##### (3) 更衣・準備

ナンバービブス 2枚を胸と背中(もしくはトレイルランニング用パックなど)に付けてください。ナンバービブスは折り曲げないでください。シューズにランナーズチップを2つ取り付けてください。ランナーズチップはレース終了後、完走証と引き換えに必ず返却してください。

##### (4) 荷物預け

レースで使わない着替えなどの荷物は荷物置き場で袋を受取り、荷物預けカードを袋の外から見えるように、荷物を入れて、自分のナンバーの下一桁の荷物置き場に置いてください。貴重品はお預かりいたしませんので、ご自身で管理してください。

##### (5) トイレ

会場内に仮設トイレを男女別に用意してあります。ご利用ください。

##### (6) 整列

レース中の渋滞を緩和するため、ウェーブスタートを実施します。ご自身のナンバービブスの色やアルファベットに従って、順番に整列してください。

- 第1ウェーブ 8:25 スタート  
ナンバービブスの色 緑または黄色  
アルファベット A
- 第2ウェーブ 8:30 スタート  
ナンバービブスの色 ピンク  
アルファベット B

- 第3ウェーブ 8:45 スタート  
ナンバービブスの色 白  
アルファベット C

### (7) 開会式

開会式を8:15より行います。レース中の注意事項などをお知らせしますので、ご静聴お願いいたします。

## 8. スタートからフィニッシュまで

### (1) 関門と制限時間

第1関門 (小坂志林道)	3時間 45分	
第2関門 (入山峠)	6時間 05分	
フィニッシュ	7時間	

  

	第1ウェーブ	第2ウェーブ	第3ウェーブ
スタート	8:25	8:30	8:45
第1関門 (小坂志林道)	12:10	12:15	12:30
第2関門 (入山峠)	14:30	14:35	14:50
フィニッシュ	15:25	15:30	15:45

### (2) 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。また危険箇所でも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。迷いやすい所には目印をつけましたが、ハセツネ30Kに参加される選手には試走することをお勧めいたします。

<コース上の案内板表示等>

- ①コース案内板(黄色のフラッグでコース表示)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) (1)を参照してください。
- ⑤トイレ(第1関門小坂志林道、第2関門入山峠) 1km以上走行して、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。  
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。

### (3) ルール

- ①本大会の競技は個人単位でのみ行います。
- ②定められた山岳コースのタイムレース方式とします(所要時間の少ない競技者から各部門での順位を決定します)。記録の計測はラン

ナーズチップを使用します。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の測定ができません。必ず自分のランナーズチップを使用してください。ランナーズチップの回収は会場の完走証発行ブースで行います。

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。未返却の場合、2,000円の実費をご請求いたします。

- ③レースは関門に制限時間を設け、これを超えた選手はレースを中止し、役員の指示に従い下山してください。
- ④レース参加者は、水1.5L以上、登山用レインウェア上下(防水性奨励:耐水圧10,000mm/cm以上、および透湿性を兼ね備えた素材を使用して作られた山岳の悪天候に対応できる縫い目をシームテープで防水加工したフード付きのもの)。防水性、透湿性いずれかの機能が欠けているものは認めません。ウインドブレーカー等は不可。行動食、会員制検索ヘリサービス(ココヘリ)を必要装備品とします。レインウェア以外に防寒着(ダウンや新素材等保温性の高いもの)の携帯を強く推奨します。その他本人が必要とする装備品は制限いたしません。
- ⑤ポールおよび杖等の使用は第1関門(小坂志林道)まで禁止とします。ポールはバックに装着してください(第1関門までは手に持って走ることもできません)。自然保護(植生への影響)を考え、ポールにはプロテクター(先端のカバー)を付けてください。
- ⑥コース上のポイントには、テープおよび矢印表示等を設置してあります。
- ⑦以下の選手は失格となります。
  - ・ゴミをレース中に投棄した選手
  - ・条件を偽って参加した選手(代理出走等)
  - ・競技規則(必要装備品不携帯等)に違反した選手。事前に装備チェックを行います
  - ・審判および役員の指示に従わなかった選手
  - ・規定時間を超えて関門に到着した選手および最終制限時間を超えた選手
  - ・ナンバービブスを着用しなかった選手。また、ナンバービブスを折り曲げて着用した選手
  - ・他人から水補給および食料等の補給を受けた選手
  - ・自然保護に違反する行為があった選手
  - ・不正行為があった選手
- ⑧参加者は競技中に体調やその他の理由で競技を棄権(中断)する場合は必ずコース上の役員に申し出てください。
- ⑨競技中の事故については主催者で応急措置は行いますが、それ以外の責任は一切負いません。
- ⑩レース中はイヤフォンやヘッドフォンを着用できません。また、仮装での参加もできません。ペットを連れての参加もできません。

### (4) 緊急時の対応

参加選手は、スタートからフィニッシュまで安全走行に努めなければなりません。また、緊急時に対応するため、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）。大会本部の電話番号は042-518-9064です（ナンバービブスにも記載があります）。

走行中、具合の悪い選手を見かけたら、積極的に声をかけてください。本人からの援助の要請があれば、直ちに近くのスタッフか本部に現在地を連絡して指示を仰いでください。まずは本部へ連絡し、直接消防や警察へ通報しないようにお願いします。

事故が起きたら、直ちにコース上のスタッフまたは本部に連絡してください。周りにスタッフがいなかったり、電話が通じない場合は他の選手に事故の様子を伝え、スタッフへの連絡をお願いしてください。また、走行、歩行を中断した選手は、防寒着やレインウェアを着て保温に努めてください。ケガで動けない場合は、落ち着いてスタッフの到着を待ってください。

#### (5) 応援について

コース上で選手を応援するポイントは

- ①小坂志林道（笹平バス停より徒歩20分）
- ②入山峠

です。ただし、駐車場はありませんので、公共交通機関または徒歩でご来場ください。違法駐車は緊急車両の通行の妨げとなりますので、おやめください。

また、応援は声援を送るのみにしてください。飲食物の提供やサポート行為は選手が失格となりますので、ご注意ください。

#### (6) ランナーズアップデート

大会当日のフィニッシュ記録はランナーズアップデートより確認が可能です。氏名またはナンバービブスの番号で検索できます。

※第1関門（小坂志林道）は通信環境が悪いため、表示が遅れます。

※第2関門は計測がありませんので表示されません。

<https://update.runnet.jp/2024hasetune>



#### 9. リタイアについて

病気、ケガ等により、競技の続行が難しい場合は、必ずスタッフに連絡して、その指示に従ってください。スタッフに連絡することなく、コースを外れたり、下山することは絶対におやめください。競技を中断した場合は防寒着、レインウェアを着て、保温に努めてください。

競技を中断した選手はスタッフの指示により、自走できる場合は関門までお進みください。関門よりリタイヤ者収容車両で会場までお送りします。ランナーズチップとレンタルココヘリ発信機は会場のリタイヤブースで返却してください。リタイヤブースでランナーズチップ、レンタルココヘリ発信機と引き換えに参加賞をお渡しします。

また、リタイヤした場合、関門スタッフまたは会場のリタイヤブースのスタッフにナンバービブスに印刷されたバーコードをスキャンしてもらってください。

#### 10. フィニッシュ後

##### (1) ランナーズチップの取り外し

フィニッシュしたら、まずランナーズチップを外してください。ランナーズチップは完走証をお渡しするブースで完走証と引き換えに回収します。

##### (2) 参加賞の受取り

参加賞ののらぼう菜とTシャツをお受け取りください。ココヘリ発信機をレンタルされた選手は、参加賞のお渡しブースでココヘリ発信機をスタッフに返却してください。

##### (3) 完走証の受取り

完走証受取りブースでナンバービブスをスタッフに見せて、ランナーズチップをスタッフに返却し、完走証をお受け取りください。

##### (4) 抽選会

参加選手全員に、もれなく賞品が当たる大抽選会を大会当日に開催します。フィニッシュ後（リタイヤ選手含む）に参加賞Tシャツ、のらぼう菜、完走証を受け取った後、RXLブース隣の抽選会デスクまでお越しください。お一人様一回限りの抽選会に全員がご参加いただけます。ブランド各社からの豪華賞品を狙って必ずゲットしてください。なお、抽選を終えた後にナンバービブスに目印を付けさせていただきます。当選賞品は、該当ブーステントで直接当選券と引き換えにお受け取りください。

##### (5) 荷物の受取り・更衣

お預けになった荷物を受け取ってください。荷物置き場の出口で荷物預けカードとビブスナンバーをスタッフが確認いたしますので、お見せください。

荷物置き場に隣接して男女別更衣室を用意しております。

##### (6) お食事

会場内でラーメンやキッチンカーなど、お食事の用意をしております。ぜひ、お楽しみください。

#### 11. 表彰式

会場で13時より表彰式を行います。

男女別に総合、年代別（10代、20代、30代、40代、

50代、60代、70代)に1位~3位には賞状とメダルを4位~6位には賞状を授与します。男女総合優勝者にはカップを授与します。なお、総合入賞者は年代別表彰の対象外となります。

## 12. 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、事前の登録申請が必要です。ご理解の上ご協力ください。大会ホームページの申し込みフォームに記入の上、ご参加ください。

<https://www.hasetsune.jp/event/green30K/>



※申込締切：2024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：2024年4月6日(土)雨天決行  
場 所：和み広場(あきる野市小和田182-3)  
小和田会館下の広場  
時 間：9時30分~16時