

<清掃登山ご協力のお願い>

汗と涙でたどった30km。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。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。

記

実施日 2010年4月10日(土) 雨天決行

集合 午前9時 武蔵五日市駅裏 小倉公園

解散 午後4時ごろ 現地事務所

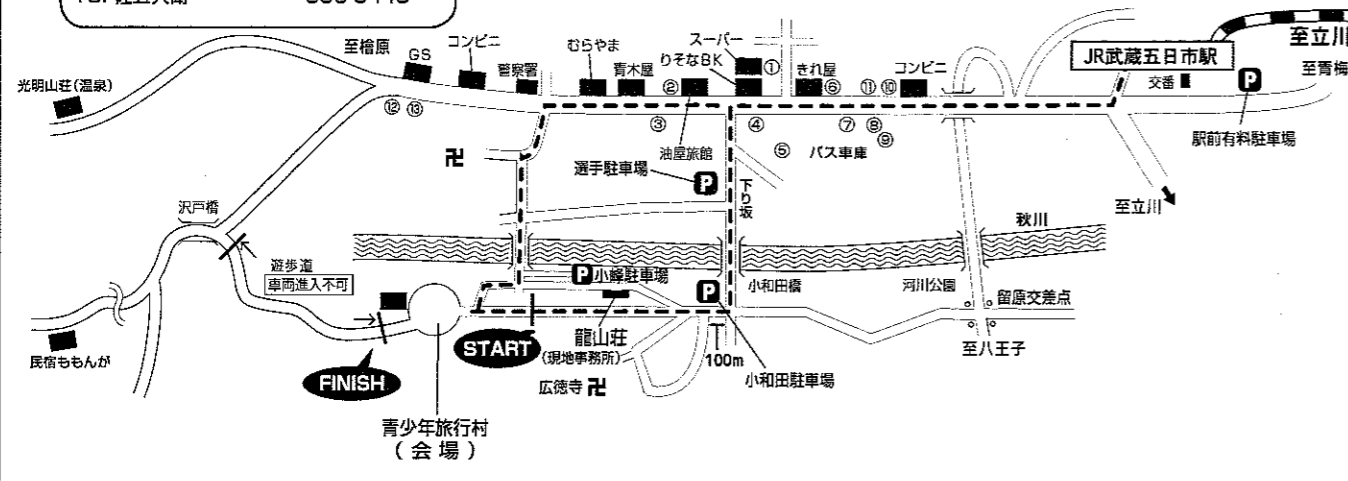
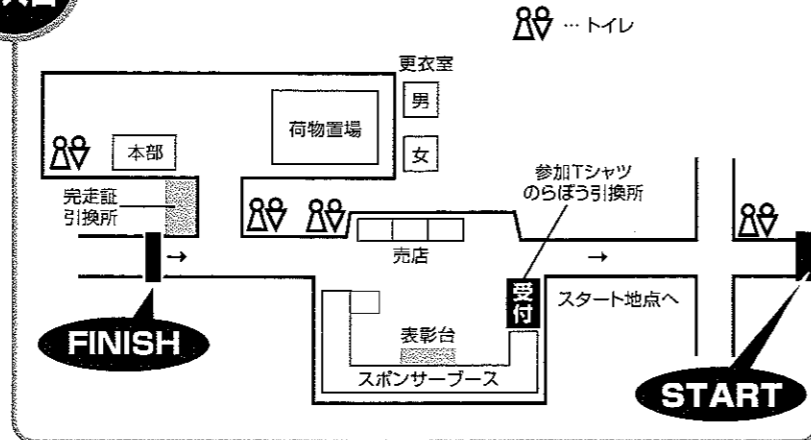
レース会場

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)	596-5288
9. 喫茶ファンタジー	596-4991
10. 魚鶴 (麺)	596-0114
11. 一越 (弁当)	596-0025
12. 黒茶屋	596-0129
13. 佐五兵衛	596-0445

会場 拡大図



※ 第2回ハセツネ30K ファイナルパーティー
4月16日(金) PM7:00 ~ 目黒さつき会館

発行: 社団法人東京都山岳連盟 ハセツネ30K事務局 〒104-0031 東京都中央区京橋 1-9-9 湘南産業八重洲ビル 401
TEL.03-3493-9024 FAX.03-6902-1756

第2回 ハセツネ30K



参加者の皆様へ(熟読してください)

第2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していただき、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 : 2010年4月4日(日)

受付時間 : 4日(日) 午前7時~8時30分 9時スタート(32K・17K 同時スタート)

● 受付会場

五日市青少年旅行村

● 連絡先

大会事務局 TEL.03-3493-9024

E-mail miyajji@hasetsune.com

※本状と同封のレースナンバー(ゼッケン)・RSタグ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、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、肝臓などの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氣、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

①駐車場は、武蔵五日市駅前に有料最大1日600円で、利用できます。(一般の方々も利用します。貸切ではありません。)

②会場周辺に約250台の駐車場があります。

利用は4月4日午前6時からです。

(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。)

各駐車場共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

コースは大部分が山道です。山道は危険箇所はほとんどありませんが、それでも注意深くコースの確認を繰り返し、注意したい所にはロープを固定しました。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一度試走することをお勧めいたします。

<注意したい所>

・スタート時は公道使用につき、スタッフの指示に従ってください。

・刈寄林道より刈寄山登山道の徒渉点。

・醍醐峠から市道分岐間のトラバース箇所。

・市歩地からハセツネ10キロ地点間の2カ所の下り。

<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(3カ所)制限時間があります。注意してください。

⑤トイレ、入山峠・篠窪峠仮設登山口(2カ所)案内板で示してあります。

4. 受付について

当日受付においてレースナンバー(ゼッケン)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。

本状と同封のレースナンバー(ゼッケン)とRSタグを必ずお持ちください。RSタグはシューズに装着してください。レースナンバーは胸に見えるように取り付けてください。

開会セレモニーはありません。受付後着替え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15:00から五日市青少年旅行村にて行います。

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「32km 4時間・17km 2時間」「32km 5時間・17km 3時間」「32km 6時間・17km 3時間以上」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いことでしょう。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、団子状態で走られると、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. スタート地点移動について

スタート地点に移動の際は誘導スタッフの指示に従い車道にはみ出しや、柵を乗り越えるなどショートカットは絶対におやめ下さい。

7. ストックについて

ストックの使用は第1関門往路入山峠まで使用出来ません。ストックは第1関門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。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

【32kmコース】 第1関門(入山峠10:30) → 第2関門(篠窪峠仮設登山口12:30) → 第3関門(入山峠14:00)

【17kmコース】 関門(入山峠11:00)

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。

9. 記録計測について

- ①レースの記録は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。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、リタイヤ選手回収車内、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. 棄権について

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。中断した選手は極力保温に努めてください。

11. 中断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。下では車が待っています。

- ①入山峠(盆堀林道)
- ②和田峠(醍醐林道)
- ③市道分岐⇒笹平

※車に乗車する際に計測チップを役員が回収します。

12. 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。

13. 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。

14. トイレについて

トイレはコース6ヵ所あり(スタート地点、五日市青少年旅行村3ヵ所、入山峠、篠窪峠架設登山口)案内板で表示してあります。

15. 携帯装備等について

会場からスタート地点に移動する途中で装備チェック箇所を設けます。水2リットル、雨具、行動食、防寒具とします。水はウォーターバック収納のハイドレーションシステムを、又、雨具は防寒具兼用のものを推奨します。本人が必要とする装備品は制限いたしません。又、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お買い求めください。

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。

さらに、仮装による参加は一切禁止とします。

16. 水分補給について

選手の皆様には、水2リットル以上を持ってスタートしていただきます。30kmの上り下りが続きますので、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。

17. 一般登山者について

コース上には、たくさんの登山者が入っております。必ず声をかけて、道をあけてくれたら追い越すようにするのがエチケットです。

18. 当日の事故について

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

棄権する場合には、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。

19. 貴重品について

荷物は荷物置き場に置いてください。貴重品はお預かりいたしません。

20. 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。又、スパイクシューズは植生を傷つけチップ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。

21. 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、会場内は基本的に禁煙といたします。喫煙する場合は会場内の指定された場所(五日市青少年旅行村本部前)で喫煙してください。アスリートは禁煙が常識です。

ゴミは持ち帰りが基本です。

22. 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。

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、又十分な装備を用意し、入山届けは五日市駅前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。

23. 応援のしやすい所

- ①入山峠
- ②篠窪峠仮設登山口：和田峠から徒歩20分。

24. コース地図について

日本山岳耐久レース「長谷川恒男CUP」ホームページからダウンロードしてください。

25. レース前後の宿泊について

あきる野市五日市観光協会へお問い合わせください。TEL.042-596-0514

26. 温泉・休憩所利用について

温泉・休憩所は、下記「光明山荘」：600円(会場より送迎致します。)

27. 会場の前日泊について

五日市青少年旅行村バンガロー
1棟貸切 … 10,000円
男女別素泊り … 1人2,000円
(毛布1枚、800円)
申込 03-3493-9024
または miyaji@hasetsune.com

28. 参加選手及び応援の宿泊等について

- (1) 五日市周辺
- ①民宿「ももんが」：042-595-3298
一泊朝食付 3,000円 駐車場有ります。
 - ②油屋旅館：042-596-0058
一泊朝食付 8,000円 駐車場有ります。
 - 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

29. 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。

大会本部は 03-3493-9024。

30. 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。

選手から直接消防や警察へ通報しないでください。まずは本部へ連絡。

31. 応援家族の皆様のおもてなし

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。詳細はハセツネ30K HPに掲載予定です。

32. 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。

33. 地元の名所・旧跡のご案内や化石掘り体験について

市民解説員による、2～4時間のガイドウォークを、数コース用意いたします。

34. 犬の伴走や仮装は禁止します。

35. 大会当日受付で、山岳保険(JRO)の加入受付窓口を開設します。

36. フィニッシュ後、RSタグと引き換えに完走証引換所で完走証を受け取り、受付でナンバーカードを見せて参加Tシャツと「のらぼう」を受け取ってお帰りください。