

第33回日本山岳耐久レース(24時間以内)～ 長谷川恒男Cup



参加者の皆様へ（熟読お願いいたします）

第33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。

ご参加の皆様は、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いらっしゃると思います。しかしながら、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、以下の点を熟読いただき、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：2025年10月12日（日）～13日（月・祝）

選手受付：10月12日9時～12時

開会式：10月12日12時30分

スタート：10月12日13時

表彰式：10月13日10時～

●会場

受付…フレア五日市（JR武蔵五日市駅徒歩1分）

スタート…檜原街道五日市出張所入口交差点

フィニッシュ…フレア五日市

表彰式…フレア五日市

●コース

檜原街道スタート→今熊神社→市道山分岐
（795m）→醍醐丸（867m）→熊倉山（966m）
→土俵岳（1005m）→笹尾根→三頭山
（1527m）→御前山（1405）→大岳山
（1266m）→御岳神社→日の出山（902m）→
金比羅尾根→フレア五日市フィニッシュ

●連絡先

大会事務局

TEL.03-6380-2227

E-mail jimukyoku@hasetsune.jp

第33回を迎える日本山岳耐久レースは、今回いくつかの変更点がございますので、ご紹介いたします。

1. メイン会場の変更

メイン会場を今年7月にオープンした「フレア五日市」をメイン会場にいたしました。開会式は檜原街道上で行い、街をあげてこれからスタートする選手に声援を送ります。開会式までの待機場所として、「五日市ひろば」「五日市中学校校庭」をご用意しました。

2. GPS端末の必携化

GPS端末を全ての選手に必携していただき、選手の安全の徹底を図ります。

3. 控室・荷物預け方法の変更

更衣室、荷物預けを「フレア五日市」に隣接する「タイムズ武蔵五日市」に設置しました。受付後、フィニッシュ後にすぐに着替え、荷物の預け、受取りができます。なお、休憩、仮眠スペースとして「五日市中学校体育館」「五日市会館」などをご用意しました。

4. コースの変更

伐木工事に伴い、入山峠先のコースが一部変更になっています。フィニッシュ場所の変更に伴い、金比羅尾根の途中からコースが変更になっています。

5. 大会プログラム、記録集の電子化

環境に配慮して、紙媒体の印刷、送付を希望される選手のみといたしました。

■目次

1. 自身の安全のために
2. 他者と自然のために
3. アクセス

4. 必携装備品

5. 推奨装備品

6. スタート前

- (1) 選手受付
- (2) 控室・更衣・準備
- (3) 荷物置き場
- (4) トイレ
- (5) GPS 端末
- (6) 受付後整列まで
- (7) 整列
- (8) 開会式

7. スタートからフィニッシュまで

- (1) 関門と制限時刻
- (2) コースについて
- (3) ルール
- (4) 緊急時の対応
- (5) 応援について
- (6) ランナーズアップデート

8. リタイアについて

9. フィニッシュ後

- (1) ランナーズチップ、GPS 端末の返却
- (2) 完走証、フィニシャー T シャツの受取り
- (3) 荷物受取り
- (4) 更衣
- (5) お食事
- (6) 入浴のご案内

10. 表彰式

11. 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、スタート直後、御岳山、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. アクセス

会場のフレア五日市まで、JR 武蔵五日市駅下車、徒歩 1 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メールで PDF の駐車票をお送りいたしました。駐車票を印刷をして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 10 月 12 日 8 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。駐車場では次の行為を禁止します。

- ① エンジンをつけての駐車および駐車待ち
- ② 火気の使用

駐車場の出庫は 10 月 13 日 8 時までではできません。また、ご利用は 10 月 13 日 14 時までです。

4. 必携装備品

GPS 端末 (IBUKI、TAIMATSU、TRE-GPS のいずれか)

5. 推奨装備品

水 2 リットル以上、防寒具兼用の雨具、行動食、ライトを推奨します。その他、競技者自身が必要とする装備品は制限しません。

あきる野市の 10 月 12 日の日の入り時刻は 17 時 11 分、10 月 13 日の日の出時刻は 5 時 47 分です。予備ライト、予備電池の装備も推奨します。

6. スタート前

(1) 選手受付

選手受付はフレア五日市外のひろばで行います。メールでお送りした「第 33 回日本山岳耐久レース (24 時間以内) 長谷川恒男 Cup 参加票発行のご案内」より、参加票 web 版をスマートフォンに表示させる、または参加票を印刷して、

受付会場でご提示ください。選手受付で、IBUKIを所有されている方はIBUKIを提示してください。アスリートビブス、ランナーズチップ、荷札をお渡しします。GPS端末レンタルの方はアスリートビブス、ランナーズチップ、荷札、レンタルGPS端末をお渡しします。

選手受付では、参加賞もお渡しいたしますので、お受け取りください。

メールを受信されていない方、参加票を表示、印刷できない方は受付脇のヘルプデスクに本人確認できる運転免許証、マイナンバーカード、パスポート、保険証のいずれかをお持ちの上、お越しください。

(2) 控室・更衣・準備

アスリートビブス2枚を胸と背中（もしくはトレイルランニング用バックなど）に付けてください。アスリート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。

招待選手、スーパーアドベンチャーグリーンの控室を五日市地域交流センター2階にご用意いたしました。

その他の選手（一般エントリー選手、エリート選手、優先エントリー選手）の控室はありません。選手受付後、フレア五日市裏の更衣テントでお着替えください。

(3) 荷物置き場

レースで使わない着替えなどの荷物は、招待選手、スーパーアドベンチャーグリーンは受付で袋を受取り、荷札が袋の外から見えるように、荷物を入れて、控室内に置いてください。貴重品はご自身で管理してください。なお、大規模災害などが発生した際、控室内において、荷物を主催者側で移動することがございます。ご了承ください。

その他の選手は、受付で袋を受取り、荷札が袋の外から見えるように、荷物を入れて、フレア五日市裏の荷物預けテント内に設置したアスリートビブス末尾の数字の棚に置いてください。荷物を受け取る際は、アスリートビブスをスタッフにご提示お願いいたします。

(4) トイレ

会場内のトイレは、五日市駅前交番裏、五日市地域交流センター、五日市会館、五日市中学校体育館、五日市ひろば（常設トイレと仮設トイレ）にあります。

(5) GPS 端末

・ IBUKI

ポウチに入っていますので、ザックの肩ベルト等の上部に取り付けてください。飲料や金属類の近くには設置しないでください。

・ TAIMATSU

予備バッテリーがついている端末とない端末があります。予備バッテリーがついている場合、第二関門で予備バッテリーのケーブルを端末の側面の端子に接続してください。

・ TRE-GPS

GPS 上面にあるボタンを5秒押し、電源をオンにしてください。ボタンを短く押し、ランプが緑色に光れば、電源がオンになっています。チャックのついた袋に入れて、ザックの上部に収納してください。なお、端末前面にあるSOSボタンは使えません。

(6) 受付後整列まで

受付、更衣、準備、荷物預けが終わったら、アスリートビブスのアルファベットS、A、B、Cの選手は五日市中学校校庭で、D、E、Fの選手は五日市ひろばでお待ちください。

(7) 整列

整列のアナウンスがありましたら、檜原街道の五日市小学校前交差点から五日市出張所入口交差点の間に整列をお願いいたします。レース中の渋滞を緩和するため、ITRAのパフォーマンスインデックス(PI)順にブロックに分かれて整列していただきます。ご自身のアスリートビブスの色やアルファベットに従って、整列してください。トレイルランニングレースに初参加でPIをお持ちでない選手は自己申告いただいたフルマラソンのタイムを大会主催者側で確認の上、PI化しました。スタート前にスタートラインからPI順にブロックごとに移動をお願いします。

・ S ブロック

アスリートビブスの色 イエロー

・ A ブロック

アスリートビブスの色 ブルー

・ B ブロック

アスリートビブスの色 ピンク

・ C ブロック

アスリートビブスの色 グリーン

・ D ブロック

アスリートビブスの色 パープル

・ E ブロック

アスリートビブスの色 オレンジ

・ F ブロック

アルファベットの色 ホワイト

お仲間、友人などグループと一緒に走りたい場合、本来整列すべき場所より後ろのブロックでしたら、移動していただいて構いません。反対に前のブロックに移動することはできません。

ブロックごとの色区分のほかに、赤いアスリートビブスを着用した選手マーシャルがそれぞれ

のPIに従い、各ブロックに整列します。

檜原街道は整列時片側交通規制を行っています。車道側にはみ出さないようにご注意ください。また、警察官、警備員、スタッフの指示に従ってください。

(8) 開会式

10月12日12時30分より開会式を行います。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。

7. スタートからフィニッシュまで

(1) 関門と制限時刻

予備関門(入山峠)7km	12日16時
予備関門(醍醐丸)15.2km	12日19時
第1関門(浅間峠)22.7km	12日22時
第2関門(月夜見第二駐車場)42.1km	13日4時
第3関門(長尾平)58.0km	13日10時
フィニッシュ(五日市会館)71.5km	13日13時

各関門時刻は関門に入る時間です。各関門時刻の10分以内に関門を出てください。

(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。また、醍醐丸から先に赤色点滅灯を設置しましたので、夜間の走行時の目標にしてください。

<コース上の案内板表示等>

- ①コース案内テープ(テープでコース表示)分岐地点
- ②距離の案内5km、10km、15km、20km、25km、30km、35km、40km、45km、50km、55km、60km、65km、70km)
- ③テープ(コースで不明瞭な部分)
- ④関門(5カ所)(1)を参照してください。
- ⑤トイレ(今熊神社下社、今熊山展望台、入山峠、第1関門、三頭山避難小屋、第2関門、御前山避難小屋、大ダワ、大岳山荘前、綾広の滝の水場の先、御嶽神社下、日の出山山頂下、金刀比羅神社)

1km以上走行して、案内テープ等が見つからない場合は、テープ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。

また、自然保護のため、コース外にはみ出さないように走行ください。

伐木工事のため、入山峠の先で林道を走行します。大会当日は工事はしていませんが、ご注意の上、スタッフの指示に従い走行をお願い

いたします。

(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主催者側から第2関門月夜見第二駐車場において、水またはスポーツドリンク500mlのペットボトル3本までの補給を行います。そのほか、コース上の水場は綾広の滝上、御岳神社にあります。大岳神社の先の水場は今年は枯れています。
- ⑤大会参加条件のGPS端末(IBUKI、TAIMATSU、TRE-GPS)は必携装備とします。必ず装着してください。
- ⑥ポールや杖等の使用は第1関門(浅間峠)まで禁止とします。ポールはバックまたは腰に装着してください(第1関門までは手に持つ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。
- ⑦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。
- ⑧三頭山周辺の秩父多摩甲斐国立公園の特別保護地区に自然保護を目的として、歩行区間を設けました。一方で19時までは歩行区間内でも走行可能とします。19時を過ぎましたら、歩行区間内では必ず走行を止め、歩行してください。また、同区間内では原則として追い越し禁止とします。テープで規制してある区間ではテープの外にはみ出さないようにしてください。エリート選手、一般選手の区別なく、歩行区間内での19時以降の走行は禁止します。
- ⑨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。
 - ・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
 - ・アスリートビブスを着用しなかった選手。また、アスリート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

- ・ 歩行区間内において 19 時以降に走行した選手
 - ・ 不正行為があった選手
- ⑩参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。
- ⑪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。
- ⑫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 080-5564-9738 です（アスリート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いかったり、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、落ちていてスタッフの到着を待ってください。

緊急時には赤いアスリートビブスを着けた選手マーシャルにもお声がけください。

(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醍醐丸：京王線・JR 高尾駅北口からバスで約 40 分「陣馬高原下」下車、和田峠経由で徒歩約 30 分。登山道が狭いため、選手や役員の支障が出ない場所で応援するようご配慮ください。
- ②浅間峠：上川乗のバス停より歩いて約 1 時間、東屋があります。駐車はご遠慮ください。
- ③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。
- ④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。

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、御岳の集落内での応援は宿坊にお泊まりの方、住民の方もいます。大きな声や拍手、鳴り物の応援はおやめください。熊鈴も集落内では鳴らさないでください。

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。

⑤フィニッシュ地点での応援について

22 時から翌朝 7 時までの間は、大声を出すことや拍手、鳴り物などでの応援は禁止です。コース終盤およびフィニッシュ地点は住宅地ですので、周辺住民の方に迷惑になるような行為はご遠慮ください。また期間中は短時間であっても会場付近や周辺施設への路上駐車は絶対にしないでください。

(6) ランナーズリザルトサービス

大会当日のフィニッシュ記録はランナーズリザルトサービスより確認が可能です。氏名またはアスリートビブスの番号で検索できます。

<https://runnet.jp/record/race.do?raceId=374357>



8. 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や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たはリタイアポイントまでお進みください。関門・リタイアポイントまたは所定の下山地点よりリタイア者収容車両で会場までお送りします。

リタイアを申告された選手はアスリートビブスにチェックをつけさせていただきます。ランナーズチップと GPS 端末は会場の車両の降り場でスタッフにお渡しください。

< 関門・リタイアポイント >

- ・ 入山峠 (7km)
- ・ 市道分岐 (11.7km)→徒歩 1:00→笹平
- ・ 醍醐丸 (15.3km)→徒歩 0:25→和田峠
- ・ 第 1 関門浅間峠 (22.7km)→徒歩 0:50→上川乗
- ・ 西原峠 (32.2km)→徒歩 1:00→数馬
- ・ 鞘口峠 (38km)→徒歩 0:15→都民の森駐車場
- ・ 第 2 関門月夜見第二駐車場 (42km)
- ・ 大ダワ (49.8km)
- ・ 第 3 関門長尾平 (58km)→徒歩 1:00→上養沢

9. フィニッシュ後

(1) ランナーズチップ、GPS 端末の返却

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。GPS 端末をレンタルされた方は返却してください。

(2) 完走証、フィニッシャー T シャツの受取り

完走証受取りブースでアスリートビブスをスタッフに見せて、ランナーズチップ、GPS 端末をスタッフに返却し、完走証をお受取りください。

(3) 荷物受取り

フレア五日市裏の荷物受取りテントで、スタッフにアスリートビブスを提示して、ご自身の荷物を受け取ってください。

(4) 更衣

更衣テントで更衣してください。

(5) お食事

会場内でけんちん汁、ラーメン、おにぎり、焼き鳥、お団子などのお食事の用意をしております。お楽しみください。なお、タイムズ駐車場内は禁酒、禁煙となっています。

(6) 入浴

秋川溪谷・瀬音の湯（あきる野市乙津 565 番地 電話 042（595）2614）がご利用できます。

- ・ 12 日 23 時より 13 日 6 時まで露天風呂と洗い場のみ利用可能です。それ以外の館内施設はご利用できません。退館時間は厳守してください。
- ・ 入浴料：1,000 円
- ・ 夜間無料送迎バス：12 日 22 時 30 分から 13 日 5 時（約 45 分間隔で運行）
- ・ バス発着場：フレア五日市～瀬音の湯前
- ・ 13 日 10 時以降は一般利用ができます。ただし、日中の無料送迎バス運行はありません、路線バスやタクシーをご利用ください。
- ・ 大会会場は、13 日 13 時の大会終了後には撤収作業がおこなわれますので、13 時までに会場に戻れないと想定される場合は、荷物を全てお持ちになって入浴施設に向かってください。
- ・ 飲料自販機あり。レストラン施設の営業はありません。

10. 表彰式

フレア五日市で 13 日 10 時より表彰式を行います。

男女別に総合 1 位～6 位には賞状とメダルを授与します。年代別（10 代、20 代、30 代、40 代、50 代、60 代、70 代以上）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。男女別最若年完走者、最高齢完走者に敢闘賞を授与します。

11. グリーンフェスティバル

汗と涙でたどったハセツネ Cup。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、事前の登録申込が必要です。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/greenCUP/>

※申込締切：2025 年 10 月 14 日（火）午後 11 時 59 分

※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：2025 年 10 月 18 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