

第13回

ハセツネ30K



トレランJAPAN
一般社団法人 日本トレイルランニング協会

Trail&Mountain Running Championships 2021 〈Short trail race for senior〉 日本代表選考会

参加者の皆様へ (熟読してください)

第13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・ランを心がけ、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幸いです。

● 大会日程

開催日 : 2021年5月23日(日)
受付(※) : 23日(日) 午前7時~8時

※ナンバーカードとランナーズチップ(記録計測用チップ)、ゴミ袋は事前発送します。
ランナーズチップについての不明点は当日トラブルコーナーへお問い合わせください。
jROは当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.03-6380-2387
E-mail jimukyoku@hasetsune.jp

装備チェックは会場の密集を避けるため、5月8日(土)から5月16日(日)まで、都内の下記店舗にておこないます。

受付日時	■さかいやスポーツ エコプラザ店	■ひだまり山荘 池袋店	■モリパーク アウトドアヴィレッジ
5月8日(土)・5月9日(日) 13:00~18:00	5月8日(土)・5月9日(日) 13:00~18:00	5月8日(土)・5月9日(日) 13:00~18:00	5月8日(土)・5月9日(日) 13:00~18:00
5月10日(月)~5月14日(金) 11:00~20:00	5月10日(月)~5月14日(金) 10:00~21:00	5月10日(月)~5月14日(金) 10:00~21:00	5月15日(土)・5月16日(日) 13:00~18:00
5月15日(土)・5月16日(日) 13:00~18:00	5月15日(土)・5月16日(日) 13:00~18:00	5月15日(土)・5月16日(日) 13:00~18:00	5月22日(土) 13:00~18:00

※必要装備品および山岳保険または山岳遭難対策制度(jRO)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。
※モリパーク アウトドアヴィレッジは5/22(土)も受付をおこないます。

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。

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5月23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。

〈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(1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、関門ヨメトリ坂登山口)

4. 受付について

大会当日は、前日までにチェックを受けた装備を必ず身に着けて出走してください。またリストバンド(装備チェック済み)はフィニッシュ後に着用の確認をしますので必ず手首につけて競技終了までお持ちください。必要装備品不携帯などの競技規則に違反した選手は失格となります。

事前に送付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スタッフの指示に従いスタートブロック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。※遠方などやむを得ない事情で事前受付をされていない方は、当日時間に余裕をもって会場にて受付を済ませてください。

5. スタートについて

新型コロナウイルス感染症対策の為、密を避けるためウェーブスタートを実施します。

- 第1ウェーブ (エリート部) 8:30
(ナンバーカードアルファベットS、A)
- 第2ウェーブ (エキスパート部) 8:35
(ナンバーカードアルファベットB)
- 第3ウェーブ (アドバンス部) 8:45
(ナンバーカードアルファベットC)

仲間と一緒に参加する人もいます。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tockについて

Stockの使用は、入山峠まで使用できません。Stockは入山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。入山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（ヨメトリ坂登山口12:30）

フィニッシュ（15:45）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入山峠⇒盆堀林道
- ②第1関門⇒笹平
- ③グミ御前⇒荷田子峠から荷田子

※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2カ所（入山峠、第一関門ヨメトリ坂登山口）案内板で表示してあります。

14. 携行装備等について

当日の装備チェックはおこないません。前日までにこの参加案内をお送りした封筒と装備をお持ちの上、大会の指定する店舗会場で装備チェックを必ず受けてください。装備チェック完了後、リストバンド（装備チェック済み）をお渡しいたします。大

会当日は、チェックを受けた装備を必ず身に付けて出走してください。またリストバンド（装備チェック済み）はフィニッシュ後に着用の確認をしますので必ず手につけて競技終了までお持ちください。必要装備品不携帯などの競技規則に違反した選手は失格となります。受付前に装備チェックを行います。水1.5リットル以上、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】、行動食をレース参加必要装備品といたします。

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。装備の不安がある方は、装備チェック会場の店舗にご相談ください。

※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、競技役員の外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となります。

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、入山届けは武蔵五日

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小坂志林道：笹平から徒歩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て徒歩でご来場ください。

23. 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

24. 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）

25. 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 7,800円（一人部屋）、
7,100円（2名以上相部屋） 駐車場あります。

②秋川渓谷リバーティオ（コテージ）

（5月22日夕方～5月23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 6,000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8名

・金額：1棟 56,000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：5月22日（土）15:00～17:00

チェックアウト：5月23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。

26. 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：03-6380-2387

27. 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。

28. 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。

29. 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。

30. 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）。

31. 保険について

大会当日、山岳遭難対策制度iRO（ジロー）の加入受付窓口を開設します。

32. 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・朝採り野菜、完走証をナンバーカードを見せてお受け取りください。

新型コロナウイルス感染拡大防止参加規約

- ①主催者は、競技運営目的以外に、感染症予防対策目的に個人情報（保健所・医療機関などのこれらの情報を必要とする第三者へ提供することがあります）。
- ②主催者による、新型コロナウイルス感染拡大防止のための指示に従わない参加者には、他の参加者の安全性を確保するために、出走を取り消したり、途中競技中止、会場での待機、会場からの退出を求められることがあります。
- ③主催者は、今回取得した感染防止チェックリスト等の健康管理、感染防止上の個人情報を、大会終了後1か月間保管します。
- ④イベント終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに連絡し、同時に濃厚接触者の有無についても報告してください。
- ⑤後日参加者、大会関係者の中から感染者が出た場合には、保健所などの聞き取り調査にご協力いただく場合があります。
- ⑥以下の事項に該当する場合は、参加をご辞退ください。
 - ・37.5度以上の発熱がある場合
 - ・強い倦怠感や息苦しさがある場合
 - ・普段より咳、痰がある場合、咽頭痛などの症状がある場合
 - ・味覚、嗅覚に異常を感じる場合
 - ・家族や同居人、身近な知人に感染が疑われる場合
 - ・糖尿病などの基礎疾患があり、体調に不安のある場合
 - ・過去2週間以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- ⑦参加者とその家族及び同居人について
 - ・参加者とその家族及び同居人が開催日の2週間前以降に、発熱や感冒症状で病院受診がある場合は参加をご辞退ください。
 - ・参加者とその家族及び同居人が開催日の2週間前以降に、感染拡大している地域や国に訪問した場合は参加をご辞退ください。
- ⑧会場ではこまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施してください。
- ⑨他の参加者、主催者スタッフとの距離（できるだけ2m以上）を確保してください。（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）
- ⑩イベント中に会場やコースにおいて大きな声で会話、応援をしないでください。
- ⑪当日は感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者の指示にしたがってください。

優先エントリーについて

第13回ハセツネ30K男子600位以内、女子80位以内完走の選手は、第29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、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(hasetsune.jp)の申し込みフォームに記入の上、ご参加ください。

※申込み締め切り：2021年5月26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：2021年5月29日(土) 雨天決行

開 会：午前9時30分(9時受付開始) 小和田なごみの広場(小和田会館下広場)

解 散：午後4時ごろ 小和田駐車場

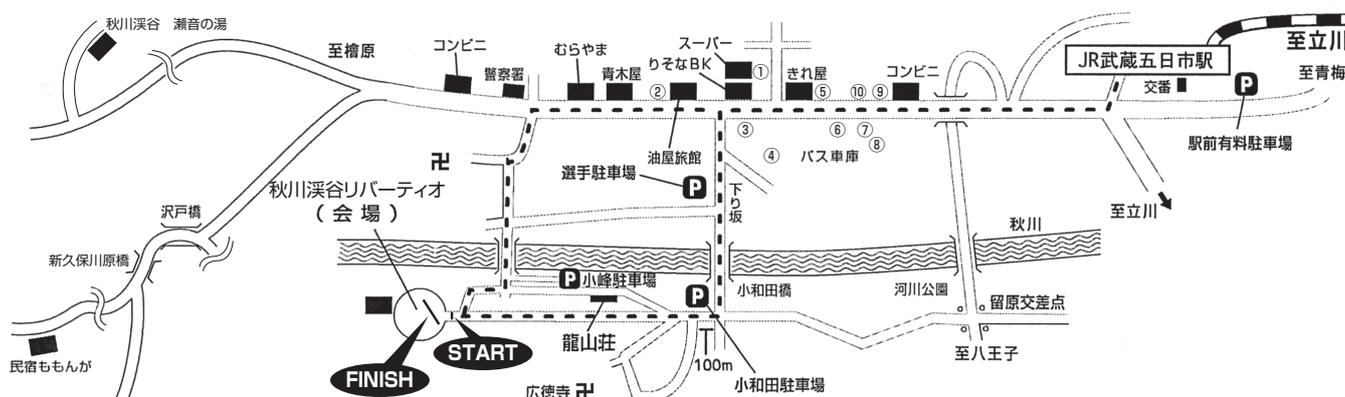
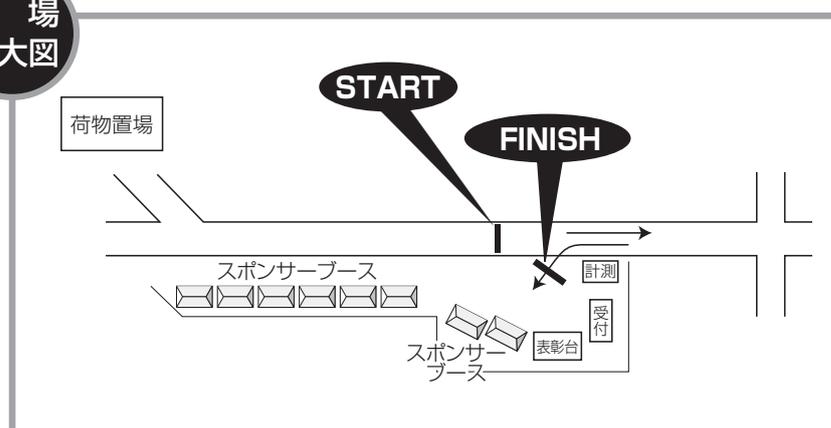
レース会場

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. 音羽鮨 (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.03-6380-2387 FAX.03-6451-3767