

第18回 日本山岳耐久レース(24時間以内)～ 「長谷川恒男 CUP」

ご参加の皆様へ(熟読してください)

第18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。

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、このレースは距離の長さのもとより、全コースが標高 1,000～1,500メートルの山岳地帯を舞台に一切のサポートを禁止とし、昼夜に渡り行われ自己の限界に挑戦する、他に類をみない過酷なレースです。

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、ご参加に当たりましては、次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ます、この耐久レース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10月10日(日)～11日(月)

受付時間 : 10日(日) 10時～12時 12時30分開会式、13時スタート

● 受付会場

会場周辺図を参照してください(裏面)

● 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、健康であること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、肝臓などの内臓に持病のある方は要注意です。現在は治っていても、過去に重度の内臓や関節等の病気、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

武蔵五日市駅前の有料駐車場(153台:24時間600円)が利用できます。小和田橋付近上町駐車場に約130台の無料駐車場を準備しますが、利用は10月10日午前8時頃からで、出庫については住宅地のため、10月11日午前8時以前の車の移動は出来ません。(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 ②火気の使用

3. コースについて

コース上に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、耐久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〉

- ・鞆口峠から風張峠間のトラバース箇所。
- ・大岳山へ登る途中の岩場。
- ・大岳山直下、大岳山荘への下りの岩場。

〈コース上の設置、案内表示等〉

- 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,30km,35km,40km,45km,50km,55km,60km,65km,70km,あと5km,あと2km
- ③テープ(コースで不明瞭な部分)
- ④点滅灯(入山峠以後の全コース)
- ⑤水場(3カ所)、給水所(1カ所)を案内板で表示します。
- ⑥関門(3カ所)他に予備関門(2カ所)制限時間があります。注意してください。
- ⑦トイレ(10カ所)案内板で示してあります。
- ⑧カラーコーン(スタート、フィニッシュ及び第2関門)

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。開会式(12:30)には、全員出席し競技説明をお聞きください。表彰式は11日9:00から五日市会館隣の五日市地域交流センター3階まほろばホールにて行います。

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。招待選手、10時間、12時間、16時間、20時間のブラカードの後ろにならなくください。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、団子状態で走られますと、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. 交通規制について

スタート直後の檜原街道の横断は、先頭通過後15分後に一時ストップし、車輛を通します。なるべく15分以内に通過してください。

7. ストックについて

ストックは第1関門まで使用出来ません。ストックは第1関門(浅間峠)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。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ください。

8. 関門について

予備関門(入山峠 16:00) → 予備関門(醍醐丸 19:00) → 浅間峠(第1関門 22:00) → 月夜見第2駐車場(第2関門 4:00) → 長尾平(第3関門 10:00)

第1、第2および第3の各関門では、シューズに装着しているRSタグを専用リーダーにて読み取り、通過タイムと順位を計測致します。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 レースの記録は各関門およびフィニッシュにおいてRSタグを使用して計測します。
- ② RSタグは、左右のシューズに1枚ずつ取り付けて、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、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。
- ④ RSタグの回収は、リタイアメント、リタイア回収バス内、および大会本部で行います。
- ⑤ RS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 醍醐丸 → 和田峠
- ③ 浅間峠 → 上川乗
- ④ 西原峠 → 数馬
- ⑤ 鞘口峠 → 都民の森
- ⑥ 月夜見第2駐車場
- ⑦ 大ダワ
- ⑧ 御岳山(長尾平) → 養沢

※車に乗車する際にRSタグを役員が回収します。

12. 夜間コースについて

夜間走行になると予想されるコースには、点滅灯でコースを表示いたしますが、充分注意してレースを続けてください。

13. ミスコースについて

1km以上走って、コース案内板、点滅灯、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。

14. 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。

15. トイレについて

トイレはコース上に、10ヵ所あり(今熊神社、浅間峠、三頭山避難小屋、月夜見第2駐車場、御前山避難小屋、大ダワ駐車場、大岳山荘、長尾平、御岳神社、日の出山)案内板で表示してあります。

16. 携帯装備について

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。

ライトの電池はアルカリ又はリチウム電池に限ります。マンガン電池は出発前に交換してください(売店有り)。予備ライトの持参をおすすめします。

水2リットル以上、雨具、行動食、ライト(予備電池、電球)、防寒具は携帯してください。携帯装備の不足は、遭難の原因となりますので、必ずご用意ください。

装備の不安がある方は装備相談コーナーにお越しください。

17. 補給について(水分)

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。スタートしてから42km地点の月夜見駐車場で1.5リットルのスポーツドリンクまたは水の給水を行っております。長い登りが続きますので、知らず知らず脱水が心配されます。のどが乾きましたら、水分補給を心がけてください。水分補給は早め早めに! その他、天然の水場がコース上または付近にあわせて3ヵ所、案内板で表示してあります。

<水場>

- 大岳山荘の200m先
- 綾広の滝上部(御岳1.5km手前)
- 御岳神社

※応援の方やチーム同士、選手同士のサポートは失格事項です。

18. 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つきやすいようにしたいものです。

19. 避難小屋について

コースには、三頭山避難小屋、御前山避難小屋(コースから200m水平に離れている)の2ヵ所があり利用できます。その他に浅間峠、綾広の滝上部手前、日の出山には東屋がありますのでご利用ください。

20. 当日の事故について

コース上には、競技役員と救護隊を兼ねたレスキューマーシャルがいます。事故が起きたら、近くの役員か、レスキューマーシャル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、レスキューマーシャルの到着を待ってください。夜間では明かりを絶やさず所在をはっきりさせてください。

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。

21. 控え室について

女子選手および60歳以上の男子選手、並びに招待選手・アドベンチャーグリーン選手は、五日市地域交流センター2階・3階を利用できます。

その他の男子選手の10代～30代までは五日市会館、40代～50代までは五日市高校体育館をご利用いただけますが、スタート前の着替えは五日市会館をご利用ください。

また、五日市高校体育館は10月10日(日)午後5時から使用可能となりますので、40代～50代の男子選手は同封のシール(ナンバー印字確認)を付け、着替え等を五日市会館前の指定トラックの荷台へお預けください。(お預けいただく荷物は、90リットル入りのビニール袋を当日配布しますので、その中に一つにまとめてください)

なお、シールはすべての選手に同封しています。荷物の取り間違えを防ぐ目印の一つとしてご利用ください。

毛布またはシュラフ、着替え等を各自でご用意ください。

22. 貴重品について

おあずかりいたしません。

23. 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。

24. 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・設備内は基本的に禁煙となっています。喫煙する場合は会場内の指定された場所(五日市地域交流センター前)で喫煙してください。スポーツマンは禁煙が常識です。ゴミの分別にもご協力ください。ゴミは、持ち帰りが基本です。

25. トレーニング入山について

コースの案内板は1週間前までありません。

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(ライト、水筒、防寒具他)を用意し、入山届けは五日市駅前の交番に必ず提出してから入山するようにしてください。

26. 応援のしやすい所

- ①浅間峠：上川乗の駐車場より歩いて約1時間、東屋があります。駐車はご遠慮ください。
- ②鞆口峠：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。
- ③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。

27. 応援禁止について

レースの最終コースは住宅地を通過します。特に深夜、早朝の応援は制限がありますのでご協力ください。

28. 地名について

市道山(いちみちやま)、三国峠(さんごくとうげ)、日原峠(ひばらとうげ)、人里(へんぼり)、小楓峠(こゆずりとうげ)、笛吹峠(うずしきとうげ)、西原峠(さいばらとうげ)、楨寄山(まきよせやま)、神の戸(かのと)、生藤山(しょうとうやま)

29. コース地図について

日本山岳耐久レース「長谷川恒男CUP」公認マップをお買い求めください。問合せ先：ハセツネホームページ
<http://www.hasetsune.com/>
都内アートのスポーツでもお買い求め出来ます。
一部800円

30. 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

31. 温泉・休憩所利用について

温泉・休憩所は、下記「光明山荘」：1,000円
(会場より送迎致します。)

32. 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

②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

(2) 第三関門付近(御岳山)

①御岳山「南山荘」：0428-78-8449
一泊二食付 7,800円

②宿坊「駒鳥山荘」：0428-78-8472
一泊二食付 7,875円

③御岳登山鉄道観光案内所：0428-78-8121

33. サービスケアについて

フーレセラピー協会員による、レース後のボディケアを行っております。効果を高めるため、ご入浴後の利用をお勧めします。お一人15分～20分で料金1000円です。

場所：光明山荘 大広間

開設時間：10日午後10時～11日午前11時

34. 選手マーシャル(移動審判)について

約50名の選手マーシャル(医師、救命士など)が、ザックにマーシャルカードを付けて皆さんと走ります。違反行為の指導や事故の報告及び初期対処にあたります。

35. 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)

スタート前に携帯電話へ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。

36. 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おおいください。

37. インフルエンザ対策について

大会までは調子を整え、少しでも兆候が出た場合は自宅で療養してください。

＜ハセツネ秋のグリーンフェスティバル＞

汗と涙でたどった71.5km。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周囲の里山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。申込先は大会事務局(hasetsune.com)までご連絡ください。(19回大会出場2ポイント付与)

実施日 2010年10月16日(土) 雨天決行

集合 午前9時 五日市青少年旅行村

解散 午後3時～4時 五日市青少年旅行村

耐久レース会場

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. 音羽鮎 (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 |



★日本山岳耐久レースホームページでレースの速報をリアルタイムに見られます。

ドメイン名は「<http://hasetsune.com/>」です。

※第18回大会ファイナルパーティー 10月29日(金) PM 7:00～ 目黒さつき会館

発行：社団法人東京都山岳連盟 日本山岳耐久レース事務局 〒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