

## トレイルランニングのマナー

### その1 気持ちよく「こんにちは」の挨拶を

トレイルランナーも登山者の仲間です。山では登山者同士のあいさつは常識。山でのマナーに従って積極的に気持ちよく挨拶を交わしましょう。

### その2 トレイルでは上り優先

狭いトレイルですれ違うときは、原則として「登ってくる人が優先」が山でのルール。下りでは立ち止まって道を譲りましょう。逆に自分が登りの場合でも、下りの登山者に道を譲るくらいの気持ちを持ちましょう。

### その3 追い越しはゆっくり歩いて

ハイカーを後ろから追い抜くときには、ゆっくり歩いて追い越しましょう。また相手に自分の接近に気付いてもらえる気配りをしましょう。後ろから突然声をかけるとびっくりさせてしまうケースもあるので、遠くからわざと足音を立ててみるなど、状況に応じた対応をしましょう。

### その4 トレイルを踏み外さない

山や植物の保護のため、トレイルを踏み外さないようにしましょう。また、丸太の階段などは、トレイルの土砂の流出を防ぐ役割もあります、原則として脇の部分などを通らないようにしましょう。

### その5 森の生態系を守りましょう

外来植物の種を持ち込んで、森の生態系を破壊しないために靴底を洗浄した靴で走りましょう。

### その6 集団で走らない

他の登山者の迷惑にならないよう、大人数で山に入る場合は、少し時間差をつけて少人数で走るようにしましょう。また混雑する時期や場所は避けましょう。

### その7 ごみは持ち帰る

自分のごみは必ず持ち帰りましょう。またトレイルに落ちているごみも積極的に拾って帰りましょう。

### その8 携帯トイレを準備しよう

人間の糞尿も生態系に影響を与える可能性があります。トイレがない場所では、携帯トイレを使用しましょう。

### その9 自己責任の自覚を持って行動しよう

山に入れば、すべてが自己責任です。トレイルには危険な箇所、迷いやすい箇所もあります。また山の天気は変わりやすく、スズメ蜂や蛇など危険な動物もいます。ぜったい山を甘く見ないこと。安全対策をしっかりとってから山に入るようにしてください。標識だけに頼らず地図を必ず携行し、現在地を確認しながら進みましょう。無理のない計画で、体力にも時間にも余裕を持って行動しましょう。

## 大会要項

大会名	熊野古道トレイルランニングレース KUMANO OLD TRAILS 2024【第10回記念大会】			
開催日・開催地	2024年12月1日(日) 三重県熊野市紀和町 メイン会場 熊野市紀和B&G海洋センター			
種目・定員	ロング(51.7km):330人、ミドル(30.2km):350人、ショート(10.5km)120人 ※各種目、上限人数に達した時点でエントリー終了			
募集期間	2024年8月1日午後8時から9月30日午後11時59分まで			
申込方法	スポーツエントリーにより先着順。			
参加資格・基準	(1)大会要項のほか、別で定める「大会規約」「競技規則」「感染症対策」「注意事項」「参加誓約事項」を遵守、同意あるいは協力頂ける方。 (2)高校生以上の健康な男女で全コースを迷うことなく、制限時間内に完走する自信がある者。 ※18歳未満の場合は保護者の承諾印が必要です。 (3)ロングコース参加基準(あくまでも自己判断であり、主催者は参加基準に該当するかを確認することはありません) ※過去2年間に40km以上のトレイルランニングレースを完走したことがある者。 ※懸垂下降や三点支持などの基礎的な登山技術を備え、かつ、遭難することなく無事に帰ってくる自信がある者。			
参加費	(1)一般 枠 ロング:14,000円 ミドル:11,000円 ショート:6,500円 (2)22歳以下枠 ロング:9,000円 ミドル:7,000円 ショート:4,000円 ※申込受付後の参加費の返還、種目変更はいたしません。			
参加賞	(1)熊野古道トレイルランニングレースオリジナルTシャツ(男女共通サイズの「J」「S」「M」「L」「XL」の5種類) (2)ゼッケン (3)湯元山荘湯ノ口温泉・入鹿温泉ホテル瀧流荘共通半額入浴券 (4)大会会場でのふるまい			
参加通知書	11月中旬にスポーツエントリーからメールにて送信いたします。メールはエントリー時に登録いただきましたアドレスに送信しますので下記アドレスが受信可能な設定を行ってください。 ■スポーツエントリー <a href="mailto:info@sportsentry.ne.jp">info@sportsentry.ne.jp</a> ■大会事務局 <a href="mailto:kumano.old.trails@gmail.com">kumano.old.trails@gmail.com</a>			
選手受付	前日:11月30日(土) 場所/熊野市民会館(JR熊野市駅から徒歩5分) 時間/全種目13:00~17:00 当日:12月1日(日) 場所/熊野市紀和B&G海洋センター 時間/ミドルは5:30~6:30、ショートは5:30~7:30 ※ロングコースについては前日受付のみであり、当日受付を行いません。			
表彰	各種目男女別総合1位~3位 ※男女年代別(対象種目ロング・ミドル) 男子(~39歳、40歳~49歳、50歳以上)、女子(~44歳、45歳以上)1位~3位については、アナウンスのみの発表とします。			
完走証	WEB完走証の発行とします。大会1日後以降に発行予定。紙面での配布はありません。			
コース	◎ロング(51.7km 累積標高約3,000メートル) 制限時間 10時間 難易度☆☆☆☆ B&G海洋センター~入鹿八幡宮~丸山千枚田~熊野古道北山道~A1・CP1赤木城跡エイド~ツエノ峰パラグライダー場~瀧峡ハイキングコース~A2小川口エイド~入鹿温泉瀧流荘トロッコ駅舎~CP3板屋ロータリー~鉢山乃足湯~板屋バリアフリー公園~入鹿八幡宮~一族山~A3布引の滝エイド~松尾尾根~地藏峠~後師の道~A4・CP4矢ノ川エイド~熊野古道通り峠~丸山千枚田~入鹿八幡宮~B&G海洋センター ◎ミドル(30.2km 累積標高約1,500メートル) 制限時間 7時間30分 難易度☆☆ B&G海洋センター~入鹿八幡宮~丸山千枚田~熊野古道北山道~A1・CP1赤木城跡エイド~ツエノ峰パラグライダー場~瀧峡ハイキングコース~A2・CP2小川口エイド~入鹿温泉瀧流荘トロッコ駅舎~板屋ロータリー~鉢山乃足湯~板屋バリアフリー公園~板屋交差点~B&G海洋センター ◎ショート(10.5km 約550メートル) 制限時間 2時間30分 難易度☆☆ 熊野市紀和B&G海洋センター~入鹿八幡宮~丸山千枚田~熊野古道北山道~赤木城跡会場			
エイドステーション	A1 赤木城跡エイド	A2 小川口エイド	A3 布引の滝エイド	A4 矢ノ川エイド
	各エイドでは水・スポーツドリンク・補給食を提供します。			
制限時刻	ロング スタート時刻 6:00 第1関門(赤木城跡エイド) 8:30 第3関門(板屋ロータリー) 11:00 予備関門(布引の滝エイド) 14:00 第4関門(矢ノ川エイド) 15:00 ゴール制限時間 16:00	ミドル スタート時刻 7:00 第1関門(赤木城跡エイド) 9:30 第2関門(小川口エイド) 13:30 ゴール制限時間 14:30	ショート スタート時刻 8:00 ゴール制限時間 10:30	
無料駐車場	選手・応援者用駐車場(小川口エイド付近) ※駐車台数に制限がありますので、出来る限り乗り合わせてご利用ください。			
宿舎	(有)熊野市観光公社が宿舎を斡旋しております。右記URLを参照の上お申込みください。URL: <a href="http://kumano-kankou.com">http://kumano-kankou.com</a>			
無料送迎バス	11月30日(土) 熊野市駅前発 送迎対象宿舎行き ※送迎対象宿舎(入鹿温泉ホテル瀧流荘、湯元山荘湯ノ口温泉、ホテルなみ、熊野の宿海ひかり) 12月1日(日) 送迎対象宿舎と大会会場の間、選手・応援者用駐車場と大会会場の間、大会会場と各エイドの間 ※乗り場・出発時刻等の詳細は大会HP「大会会場行き送迎バス/巡回バス」を参照ください。			
主催	クマノオールドトレイルズ実行委員会			
後援	熊野市、熊野市教育委員会、熊野市スポーツ協会、熊野陸上競技協会、環境省近畿地方環境事務所			
協賛	レイドライトジャパン株式会社、モデラート、株式会社ライフドリンクカンパニー、井村屋グループ株式会社、入鹿郵便局、三重くまの森林組合、株式会社西美組、入鹿温泉ホテル瀧流荘、湯元山荘 湯ノ口温泉、道の駅 熊野・板屋九郎兵衛の里			
協力	入鹿地区地域まちづくり協議会、西山地区地域まちづくり協議会、上川地区地域まちづくり協議会、熊野市立入鹿小学校、熊野市立入鹿中学校、紀和ふるさとボランティア、くまのトレイルランナーズ、熊野無線クラブ、山岳チームの皆さま			

## ■大会規約

- 1 本大会コースが自然及び文化遺産を利用して行われるため、主催者が定めたすべての規約、規則、指示を遵守し、それらの保全に十分配慮して大会に参加してください。
- 2 本大会が厳しい自然環境下で開催される山岳競技であることをよく理解し、個人の責任において安全管理、健康管理に十分注意のうえ大会に参加し、万が一体調などに異常が生じた場合はすみやかに競技を中止してください。
- 3 主催者は、大会準備期間中、あるいは、競技中に関わらず大会の開催、あるいは、競技の続行について、天災・荒天のほか、事故・事件・感染症などによりやむを得ず大会を中止とすることに同意してください。その場合には、参加者は主催者の安全管理・大会運営上の指示に直ちに従ってください。
- 4 申し込み後及び入金後について、下記の場合には変更、キャンセル及び返金できないことに同意してください。
  - (1) 上記、3の理由により大会中止になった場合。
  - (2) 申込後の種目変更、キャンセル、当日の不参加。
  - (3) 過剰入金・重複入金。
  - (4) 理由を問わず出走不可となった場合。
  - (5) そのほか、主催者が不当な理由と判断した場合。
- 5 主催者は、傷病や盗難・紛失、その他の大会会場、コース内の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負わないことに同意してください。
- 6 参加者は大会開催中の事故・傷病への補償は大会側が加入した保険の範囲内であることを了承してください。また、
- 7 大会当日に負傷した選手は大会本部の救護所にて、大会側が派遣した医師・保健師による受診を行ってください。受診されなかった選手は、保険対象外となる可能性もあります。
- 8 年齢・性別の虚偽申告、申込者本人以外の出場（不正出走）は認めません。その場合出場が取り消されます。
- 9 大会出場中の写真、記事、記録等の雑誌、インターネットなどの掲載権は主催者に属します。
- 10 主催者は、個人情報の保護法令を厳守し、参加者の個人情報を取り扱います。
- 11 過疎地域のため大会運営は少人数体制となっております。また、高齢あるいはトレイルランニングレースに関わりが低いスタッフにも協力をいただいております。参加者の皆様にはご不便をおかけすることもあるかと思いますが、温かい目でご容赦をいただけますよう、また、円滑な運営になりますようご協力をお願いします。

## ■競技規則

- 1 定められたコースのタイムレース方式（所要時間の少ない選手から順位を決定）とします。
- 2 ロング及びミドルについては関門を設置し、その制限時間を超えて関門に到着した選手はレースを中止してスタッフの指示に従って行動してください。関門制限時間は、大会要項で設定します。
- 3 ゴール制限時間については、ロングは10時間、ミドルは7時間30分、ショートは2時間30分とします。
- 4 選手以外の者の私的サポート及び伴走を受けることを禁止します。
- 5 スtock・杖等の使用及び靴底に金属ピン等のある靴の使用を禁止します。
- 6 途中棄権は必ず各エイドで行って下さい。
- 7 途中棄権の場合は必ず近くのスタッフにICチップの付いたナンバーカードを提出してください。
- 8 コース上でリタイアできるのは緊急時、またはケガなどにより自力で移動できない場合のみです、救護本部に連絡をしてください。自力で次のエイドステーションに進めるのなら、そこでリタイアの申告をしてください。
- 9 スタッフは、競技続行が不可能又は明らかに関門閉鎖時間までに次の関門へ到達できないと判断した選手について、その選手の競技を中断させることができます。
- 10 レース途中の天候悪化又は天災があった場合、主催者側でレースを中止することがあります。
- 11 以下の選手は失格とします。
  - (1) 大会要項、大会規約及び競技規則に違反し、また主催者あるいはスタッフの指示に従わなかった選手
  - (2) 参加資格を偽って参加した選手
  - (3) 関門及びゴール制限時間を超えた選手
  - (4) ゼッケン及び計測チップを着用しなかった選手又は正しく着用しなかった選手
  - (5) ごみをレース中に投棄した選手
  - (6) 自然保護・文化財保護に違反する行為があった選手
  - (7) 不正行為を行った選手

## ■感染症対策

- 1 マスクの着用については個人の判断をお願いいたします。ただし、主催者が社会情勢を鑑み、マスクの着用が必要と判断した場合には着用を要請いたします。

- 2 新型コロナウイルスワクチン接種3回完了を推奨いたします。なお、陰性証明の提出は求めません。ただし、主催者が社会情勢を鑑み、何らかの証明書の提出が必要となった場合には提出を要いたします。
- 3 以下の事項に当てはまる場合は出走を禁止します。
  - (1) 平熱を超える発熱（37.5℃以上）。
  - (2) 体調不良者【咳・咽頭痛などの風邪の症状、だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）、嗅覚や味覚の異常等】。
  - (3) 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある場合。
  - (4) 同居家族や身近な知人に、感染が疑われる方がいる場合。
  - (5) 居住されている地域で緊急事態宣言が発令されている。または自粛要請が発令されている場合。
  - (6) 大会開催日までの14日間以内に、日本政府から入国制限・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。

## ■注意事項

- 1 健康保険証（コピー可）と携帯電話（大会事務局の電話番号を登録し、十分に充電すること）をお持ちください。
- 2 ロングコースの選手は、スタート時は暗いため「ライト」と、コース上にザイル（クライミングロープ）で岩壁を降りる箇所があるため「手袋」をお持ちください。ライトはアウトドアに適したライトで明るく点灯するものとし、携帯電話でのライト利用は不可とします。
- 3 飲料水、携帯食料、雨具、防寒具などの装備品は、各自の判断でご持参ください。冬季の山岳レースであり、低体温症などご自身の生命を守るために必要です。
- 4 55歳以上の方は必ず事前に健康診断を行ってください。
- 5 ケガ、病気などで身動きできない者（選手・スタッフ・ハイカーなど）に遭遇した場合は、その救助を優先し、最寄りのスタッフまたは大会本部へ連絡してください。
- 6 コースは一般利用者（登山者、ハイカーなど）もいることを十分理解し、その通行を優先させてください。
- 7 森林に外来生物を持ち込み、森林の生態系を破壊しないために、必ず靴底洗浄した靴で参加してください。
- 8 受付に遅れた場合は出走をお断りします。
- 9 レース中の事故について、応急措置のみ行いますが、それ以外の責任は負いません。
- 10 競技以外の荷物について、スタッフの指示に従い所定の場所をご利用ください。ただし、貴重品・壊れ物等については各自管理してください。主催者側では紛失等の責任は負いません。
- 11 記録計測は計測チップを使用します。誤って紛失・破損をされた場合、実費を請求することがあります。
- 12 ゴミは必ず持ち帰ってください。
- 13 受付や更衣室等は、混雑時に密集・密閉状態を避けるために一時的に利用人数を制限する場合があります。スタッフの指示に従ってください。

## ■参加誓約事項

- 1 本大会コースが自然及び文化遺産を利用して行われるため、主催者が定めたすべての大会要項、規約、規則、指示を遵守し、それらの保全に十分配慮して大会に参加することを誓います。
- 2 森に外来生物を持ち込み、森の生態系を破壊しないために、かならず靴底洗浄した靴で参加することを誓います。
- 3 本大会が厳しい自然環境下で開催される山岳競技であることをよく理解し、個人の責任において安全管理、健康管理に十分注意のうえ大会に参加し、万が一体調などに異常が生じた場合はすみやかに競技を中止することを誓います。
- 4 特に体調面において主催者に知っておいてもらいたいこと（アレルギー体質、過敏症などの特異体質や既往症など）がありましたら、大会前日までに大会本部へ連絡をします。
- 5 主催者は、傷病や紛失、その他の大会会場、コース内の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負わないことに同意します。
- 6 荒天のほか、地震・事故・事件等による大会中止の場合の参加料返金は行わないことに同意します。
- 7 大会出場中の写真、記事、記録等の雑誌、インターネットなどの掲載権は主催者に属します。
- 8 主催者は、個人情報の保護法令を厳守し、参加者の個人情報を取り扱います。

## ■定義

熊野古道トレイルランニングレース KUMANO OLD TRAILS 2024 大会要項（ロング参加資格）に係るトレイルランニング大会の定義は、次のすべてに該当するものとします。

- 1 主催者がコース全行程の距離及びトレイル率を発表している大会
- 2 主催者により記録計測してその記録が一般に公開されている大会
- 3 コースのうち未舗装林道および山道の割合が全行程70%以上又は21km以上あるもの
- 4 累積標高差1,000m以上又は標高差500m以上あるもの