

## 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 2018		
開催日・開催地	2018年12月2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	50K 330人・30K 350人・10K 120人		
募集期間	2018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。※上記に加え、前年度50K上位入賞者、実行委員会推薦者等の出場権あり。		
参加基準	<p>全種目共通参加基準：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。</p> <p>50K参加基準：①過去2年間に40キロ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。</p> <p>②懸垂下降や三点支持などの基礎的な登山技術が備えており、遭難することなく無事に帰ってくる自信がある者。</p> <p>※参加は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。</p>		
参加費	50K 10,000円・30K 7,000円・10K 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	Tシャツ 湯ノ口温泉・入鹿温泉共通半額入浴券 ※Tシャツサイズについては、男女共通サイズのXS, L, M, S, XLの5種類です。		
選手受付	<p>前日受付：12月1日(土) 場所 / 熊野市民会館(JR熊野市駅から徒歩5分) 受付時間 / 13:00～17:00</p> <p>当日受付：12月2日(日) 場所 / 熊野市紀和B&amp;G海洋センター(大会会場) 受付時間 / 30Kは5:30～6:30、10Kは5:30～7:30</p> <p>※50Kについては前日受付のみであり、当日受付を行いません。</p>		
表彰	各種目男女別総合1位～3位 男女年代別(対象種目50K・30K) 男子(～39歳、40歳～49歳、50歳以上) 女子(～44歳、45歳以上) 1位～3位		
コース	<p>◎50K (50キロ 累積標高約3,000メートル) 制限時間 10時間 難易度☆☆☆☆</p> <p>B&amp;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～瀨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～板屋銀座商店街～CP3 板屋交差点～一族山～A3 布引の滝エイド～松尾尾根～地蔵峠～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&amp;G 海洋センター</p> <p>◎30K (28キロ 累積標高約1,500メートル) 制限時間 7時間30分 難易度☆☆</p> <p>B&amp;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～瀨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～板屋銀座商店街～板屋交差点～B&amp;G 海洋センター</p> <p>◎10K (10キロ 約550メートル) 制限時間 2時間30分 難易度☆</p> <p>熊野市紀和 B&amp;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</p>		
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・バナナ等を提供します。その他、各エイドで地元の人たちが考案する独自のエイド食を提供します。		
制限時刻	50K スタート時刻 6:00	30K スタート時刻 7:00	10K スタート時刻 8:00
	第1 関門(赤木城跡エイド) 8:30	第1 関門(赤木城跡エイド) 9:30	ゴール制限時間 10:30
	第3 関門(板屋交差点) 11:00	第2 関門(小川口エイド) 13:30	
	予備関門(布引の滝エイド) 14:00	ゴール制限時間 14:30	
	第4 関門(矢ノ川エイド) 15:00		
	ゴール制限時間 16:00		
無料駐車場	第1駐車場(小川口エイド付近) ・ 第2駐車場(選鉱場跡地前) ※第1駐車場と大会会場間の送迎バスあり。駐車台数に制限があります。出来る限り乗り合わせてご利用ください。		
無料送迎バス	熊野市駅前と大会会場の間 ・ 第1駐車場と大会会場の間		
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・熊野市体育協会・熊野市陸上競技協会・環境省近畿地方環境事務所		

## 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 自己都合による申込後の種目変更、キャンセルはできません。また、過剰入金・重複入金の返金しないことに同意してください。
- ④ 参加者は、大会開催中に主催者より競技続行に支障があると判断された場合、主催者の競技中止の指示に直ちに從ってください。また、その他、主催者の安全管理・大会運営上の指示に從ってください。
- 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、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。
- ⑦ 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。
- ⑧ 参加者は荒天のほか、地震・事故・事件など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てください。
- 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。

## 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 50K及び30K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從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、50Kは10時間、30Kは7時間30分、10Kは2時間30分とします。
- ④ 必携品については、次のとおりとし、競技中常に携帯すること。全コースにおいて、ストック・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。
  - ・配布するナンバーカード
  - ・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）
  - ・500ml以上の水（スタート）、携帯食料
  - ・保険証（コピー可）
  - ・雨具、防寒具
  - ・ライト（50Kのみ）
  - ・手袋（50Kのみ）※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
  - ・その他本人が必要とする 準備品
- ⑤ 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。
- 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 競技委員は、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。

- ・競技規則に違反し、またスタッフの指示に従わなかった選手
- ・参加資格を偽って参加した選手
- ・関門及びゴール制限時間を超えた選手
- ・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
- ・ごみをレース中に投棄した選手
- ・必携品を携帯しなかった選手
- ・自然保護・文化財保護に違反する行為があった選手
- ・不正行為を行った選手

## 注意事項

- ① 55歳以上の方は必ず事前に健康診断を行ってください。
- ② 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、最寄りのスタッフ又は大会本部へ連絡してください。
- ③ 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。
- ④ 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してください。
- ⑤ 受付に遅れた場合は出走をお断りします。
- ⑥ 荒天や天災等、レースを行うことが不可能だと判断される状況の場合、競技を中止することがあります。この場合、参加費の返還は行いません。
- ⑦ レース中の事故については、応急処置のみ行いますが、それ以外の責任は負いません。
- ⑧ 競技以外の荷物については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。
- ⑨ 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。
- ⑩ ごみは必ず持ち帰ってください。

## 定義

熊野古道トレイルランニングレース KUMANO OLD TRAILS 2018 大会要項（50K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