

開催日：2019年4月13日（土）～14日（日）
 開催場所：長崎県 大村市 野岳湖公園 ロザモタ広場
 主催：九州トレイルランニング協会
 後援：大村市、長崎県山岳連盟、長崎新聞社
 協力：長崎トレランパーティー、長崎県山岳連盟、松原地区婦人会
 運営：ユニバーサルフィールド

第4回多良の森トレイルランニングにエントリー頂きありがとうございます。
 注意事項や案内など本書をよくお読み頂いた上でご参加ください。
 体調管理には十分にご注意いただき、当日は万全の体調でお越しく下さい。

■タイムスケジュール

前日			
13日(土)	14:00～16:00	前日受付	【場所】野岳湖公園・義太夫記念会館 (大村市東野岳町1131)
	前日企画		
	14:00～15:00	トレイルランナーのためのファーストエイド講座※	【場所】義太夫記念会館内
	15:15～16:30	トレイルランニングクリニック※	【場所】義太夫記念会館・郡岳登山道周辺
	18:00～20:00	前夜祭※	【場所】おおむら夢ファームシュシュ (長崎県大村市弥勒寺町486)
当日			
14日(日)	5:00～6:15	当日受付	【受付場所】野岳湖公園・義太夫記念会館 【会場】野岳湖公園・ロザモタ広場 (大村市東野岳町1131)
	6:30～6:50	開会セレモニー・競技説明	
	7:00	修験者コース スタート	
	8:00	フォレストコース スタート	
	13:00	フォレストコース 制限時間	
	17:30	修験者コース 制限時間	

※前日企画は事前申込者のみとなります。

当日の参加ご希望はご遠慮ください。

参加ご希望の方は大会ホームページ前日企画の「前日企画お申込み」よりお申込みをお願い致します。

要WEB予約 締切4月8日迄

<前夜祭へは無料送迎バスをご利用ください>

①16:15 野岳湖公園・義太夫会館前 発 → シュシュ 着

②16:45 大村駅前 発 → シュシュ 着

要WEB予約 締切3月29日迄

参加にあたってのお願い

1.自然保護

本大会のコースは、希少動植物の生息するエリアを含んでいます。
貴重な自然環境の中で行われることを十分に理解した上で、以下のルールを厳守してください。

- 1.トレイルへの影響を軽減する為、ストックの使用を禁止します。
- 2.植生保護のためトレイルコースからはずれることを禁止します。
- 3.コース上および全区域で動植物、菌類、岩石などを採取、損傷することを禁止します。
- 4.コースの角をショートカットすることは、植生にダメージを与えるので禁止します。
- 5.コース上にゴミを捨てないでください。
- 6.用便は各エイドステーションのトイレを使用してください。止むを得ないときは携帯トイレを使用し、紙を使った場合は必ず持ち帰ってください。
- 7.大会参加にあたっては、公共交通機関の利用や一台の車に乗り合わせるなど、二酸化炭素排出抑制にご協力ください。

2.他者への配慮

- 1.大会中、ケガ、病気などで身動きできないランナーと遭遇した場合は、その救助を優先してください。
- 2.大会を支えてくれる関係者や地元の方々、ボランティアに対する感謝の気持ちを忘れないでください。
- 3.コースは大会で占有しているものではありません。一般利用者に十分に配慮し
その通行を妨げてはいけません、追い抜く時、すれ違う時は必ず歩き、挨拶を忘れないでください。
- 4.コース上に存在するすべての建造物などに傷つけないでください。
- 5.指定されたコース以外には立ち入らないでください。
- 6.舗装路では必ず歩道を走ってください。また道路横断に関しては車両に十分注意し
誘導スタッフの指示に従ってください。

受付の流れ

■受付

参加選手は所定の時間に受付を完了頂く必要があります。
万が一、受付時間に間に合わない場合は出走できませんのでご注意ください。

※本人以外の代理受付は原則できません。

※受付後に体調不良などにより当日参加できなくなった場合は、必ず運営事務局までご連絡ください。

■必要携帯品（共通）

山中では山風や天候悪化、体調不良、道迷い、転倒、滑落、落石、害獣などによる様々な傷病や遭難のリスクが常に付きまといまいます。あらゆる可能性を考慮し、ご準備をお願い致します。

- (1) コースマップ：大会WEBサイトより事前にダウンロードし印刷するかスマートフォン等に保存
※YAMAPIに大会のコースマップを掲載しております。
- (2) 携帯電話：十分に充電し常に電源を入れておくこと
- (3) 個人用のカップ：エイドステーションに紙コップの用意はありません
- (4) 1リットル以上の水（スタート時）・携帯食料
- (5) ファーストエイドキット：絆創膏、テーピング、消毒液
- (6) 手袋：フィンガーレスNG、指の先まで保護するもの

■推奨携帯品

- ・携帯電話の充電ケーブル／防水ケース／予備電池／レインパンツ／帽子
ワセリン／現金／携帯トイレ

■受付でお渡しするもの

- ・ゼッケン（1枚）ゼッケンにはNFCシールが付いています。
絶対に折り曲げないでください。各エイドステーションではスタッフが通過確認を行います。
またよく見えるように衣類で隠さないよう装着してください。

- ・大会パンフレット
- ・参加賞：地域特産品

※受付をして出走しない方（参加賞のみ受け取りの方）は必ずその旨をスタッフ伝えてください。
未伝達の場合、遭難扱いになる可能性がございます。必ず厳守をお願いいたします。

競技ルール

■コース

修 験 者 … 距離 約40km 累積標高3,400m 制限時間10時間30分
 フォレスト … 距離 約19km 累積標高1,460m 制限時間5時間

■コース上の案内

- ・土地所有者および管理者の許可を得てコーステープや表示看板を設置しています。テープ間隔は約100~200mで、分かりづらい箇所や分岐点には複数設置しています。
- ・案内は大会直前に設置され、最後尾通過後すぐに撤去されます。
- ・交差点など要所にはスタッフを配置しています。交差点では一旦停止を指示することがあります。

■エイドステーション (AS)

修 験 者：ASを2ヶ所設置します。

フォレスト：ASを1ヶ所設置します。

共 通：フルーツASを1ヶ所設置します。

- ・ASには食料と飲料を用意しています。
- ・フルーツASには食料のみを用意しています。飲料はございません。
- ・フルーツASを除くASすべてにトイレを設置します。

■関門・通過チェック

- ・下表の通り関門を定めています。関門ではゼッケン裏に添付しているNFCシールを読み取って通過チェックを行うので、いったん立ち止まり、必ずチェックを受けてください。
ゼッケンは絶対に折り曲げず、よく見えるように衣類で隠さないよう装着してください。
- ・制限時刻に遅れて関門に到着した場合は先に進むことはできません。スタッフの指示に従い競技を終了してください。

拠点名	略称	距離	関門時刻
修験者コース			
野岳湖公園 ロザモタ広場	START	0km	—
金泉寺	AS1	17.2km	12:30
黒木地区 砂防公園	AS2	26.7km	14:30
野岳湖公園 ロザモタ広場	FINISH	40km	17:30
フォレストコース			
野岳湖公園 ロザモタ広場	START	0km	—
遠目山登山口	AS1	11.4km	11:00
野岳湖公園 ロザモタ広場	FINISH	19km	13:00

■記録計測

- ・目視による計測を行います。
よく見えるよう衣類で隠さないように装着し、ゼッケンは大会終了まで外さないでください。
- ・完走者はフィニッシュ後に完走証をお渡しします。また後日全体記録を大会WEBサイトにて公開します。

■表彰

修 験 者：男女上位1~3名
フォレスト：男女上位1~3名

■リタイア（途中棄権）

- ・リタイアする場合は必ず関門スタッフに申告してください。
- ・車両での搬送はエイドステーションのみ可能です。
コース上でリタイアする方はエイドまで自力で移動してください。
- ・ケガや急病により自力での移動が困難な場合は本部に連絡し指示に従ってください。
山中への救助は時間を要する為、各関門で自身の体調と相談し、無理せずリタイアしてください。

■エイドでの応援・私的サポート

- ・サポーターが選手を私的にサポートできるのは下記のエイドステーションに限ります。
【黒木地区 砂防公園 AS2】
- ・サポーターはエイドステーションの食料や飲料のサービスを受けることはできません。
- ・車両は主催者の指示に従って駐車してください。
- ・その他、選手や地域の方々に迷惑とならないよう配慮をお願いします。

■手荷物預かり

- ・**選手の手荷物預かりはございません。**
当イベント開催期間内において発生したお荷物の盗難・紛失については一切の責任を負いかねます。

■救護・医療体制

- 1.競技が安全に行われるために、大会実行委員会では可能な限りのコース整備と、救助および医療援助体制を準備しています。選手はトレイルランという自然の中で行われる競技に危険が伴うことを十分に認識し、ケガ、病気、事故などに対して、自己の責任において大会に出場してください。
- 2.すべてのエイドステーションに医師または看護師が医療キットを所持し、待機しています。
- 3.応急処置は、参加登録の有無に関わらず、本大会に関係するあらゆる人々を危険な状況から救助するために行います。
 - ・環境やその状況により、援助が到着するまでに時間が長くかかる場合があります。
 - ・医師や救護者に処置を受けた選手は、レース後に必ず専門医を受診し、診察結果を大会本部へ伝達してください。
- 4.医師と救護者には、これ以上競技を続けられない選手に、競技を中止させる権限があり、ナンバーカードも回収する場合があります。
- 5.レースを中止した場合、その場からフィニッシュ会場まで収容車またはサポートの車を使って戻ることが出来ます。タクシーなどを呼ぶ場合の費用は自己負担とします。
- 6.救護される人間にその必要があると判断され、救助隊を呼ぶことがあります。この場合にかかった費用は救護された方に負担していただきます。
- 7.大会本部に連絡がとれない場合、119などで直接救急サービスを呼び出してもかまいません。
- 8.大会主催者の加入する選手の傷害への補償をする傷害保険の範囲は以下となります。
 - ・死亡、後遺障害 200万円
 - ・入院（日額） 1,500円
 - ・通院（日額） 1,000円
- 9.山岳保険については各自で加入する事をお勧めします。

■大会中止等の判断と連絡方法

- ・「九州地震予知情報」発生時および「警戒宣言」発令時には大会を中止します。
- ・コース近辺で大地震、噴火等が発生した時や、周辺地域に関わる大雨・暴風などの「気象警報」、「土砂災害警戒警報」が発表された時は、その影響を検討し中止もしくはコースの変更・短縮を判断します。
- ・大会中止の判断は大会当日または前日までに大会公式サイトおよびfacebookページにて発表します。
電話でのお問い合わせはご遠慮下さい。
- ・レーススタート後に変更や中止を判断した場合は、各エイドステーションでお知らせします。

大会Webサイト：<https://universal-field.com/event/tara-forest-trail/>
Facebook：<https://www.facebook.com/TaraForestTrail/>

上記の内容は、予告なく変更される場合がございますが随時、大会公式サイトおよびfacebookページにてお知らせします。

緊急連絡先 080-2783-7714

(※競技中のみ使用可能)

※ナンバーカードにも記載されています。