

競技上のルール・諸注意

運営、競技上のルール

- 雨天時など天候によりコースを変更する事もございます。ご了承ください。
- 参加者は、出走確認後スタート 10 分前から整列を行いますので遅れないように集合してください。
遅れた場合は出走することはできません。
- タイムリミットを超えた場合は競技中止となります。また、最終閉門以後 8 時間以内でゴールできないと大会関係者に判断された場合は、指示に従い収容バスにお乗りください。
- 万が一の事故や怪我の場合は、各自の健康保険扱いが原則となります。
保険証或いは保険証のコピーを必ず持参ください。
- 危険箇所（岩場・路肩崩壊箇所）での追抜き禁止です。
- 一般登山客へはお声掛け（挨拶）をして、走行（追抜き）をしてください。
- コースに迷ったら元に引き返すか、尾根上にとどまってください。
沢での下山は危険なので厳禁です。（テープ・コース指示看板目安）
- 競技中不調を感じた時は、直ちに競技を中止して山岳スタッフへ連絡してください。
- 大会関係者・ドクター判断での競技停止命令には必ず従ってください。（例：意識朦朧走者など）

安全管理、自然保護の為のルール

- 必須携行品
飲料水（1ℓ以上）、行動食・非常食、レインウエア or ウインドブレーカー、救急用品、携帯電話
- 脱水・脱塩対策を参加者各自できちんと準備してください。（十分な飲料水及び食塩等の携帯）
- 着帽による熱中症対策や、長袖・長ズボン・手袋着用など木の枝などとの接触による怪我対策をして参加下さい。
- 急激な天候変更に対応可能な服装にて参加してください。（高低差 1200m、稜線標高 1500m レベル）
- 過酷な競技でかなりの汗をかきます。着替え、タオル等の準備をお願いします。
(競技終了後、清流館で入浴ができます)
- トレイル保護の為、ストックの使用は全区間禁止です。
- コース上の野生動植物の採取およびゴミ捨ては禁止です。
- コース外の走行および立入は自然保護の為、禁止します。

ハチ対策について

※過去大会において、競技中ハチにさされた事故が発生しました。大会本部でもコース区域の状況確認及び巣の駆除など注意致しますが選手の皆様も対策についてご協力いただきますようお願い致します。

服装等について

- ハチは黒い部分を攻撃する可能性があります。競技の際、服装は白、黄色、銀色など出来るだけ明るい色のものを着用してください。
- 髪の毛の黒い部分を攻撃される可能性がありますので、明るい色の帽子をかぶるようお願いします。
- 香水や化粧品などの匂いもハチに刺激をあたえる可能性があります。極力つけないようにしてください。

ハチに遭遇した場合

- 動くものに反応しますので、まずは身を低くして飛び去るのを待って下さい。
- いつまでもまとわりつく場合は近くに巣がある可能性がありますので、なるべく静かに後ずさりしてください。

ハチにさされた場合

- アレルギー反応によってショック症状を起こす事がありますので、競技を中止し近くのスタッフにお申し出ください。
- 大会本部ではチェックポイントにポイズンリムーバー(毒抜用注射器)を用意しておりますが、お持ちの方は持参してすぐに毒抜きをしてください。