

RunRunトレイルかごしま in グリーンファーム 2022 参加ご案内

この度は「RunRunトレイル in グリーンファーム 2022」へお申込みを頂きありがとうございます。

大会開催に向けて感染防止対策を行ってまいります。ご参加頂く皆さまにも自己への感染を回避するとともに、他人に感染させないようご協力をお願いいたします。

◆大会スケジュール

日程	時間	実施内容	実施(集合)場所
5月29日(日)	8:30~9:30	選手受付	鹿児島市観光農業公園駐車場 (グリーンファーム) 【場所： GoogleMap 】
	10:00	マスターズ・リレー スタート	
	10:03	ミドル スタート	
	10:05	ビギナー・親子ペア スタート	
	12:30	競技終了・表彰式	

◆**駐車場** ※いずれの駐車場も駐車台数に限りがあります。できる限り乗り合わせでの来場にご協力をお願いいたします。



◆会場周辺図



◆受付について

①受付で消毒、検温を行い、問題が無い方にゼッケンをお渡しします

(体温は 37.5℃未満であることが必須となります)

②QRコード読み取りによる受付を行います。詳細は「[QR発行の手引き](#)」をご覧ください。

※QRをスクリーンショットしていただくと受付がスムーズです。

※受付後出走されない方は、必ず運営事務局までご連絡ください。遭難扱いになってしまいます。

◆受付でお渡しするもの

・ゼッケン (1枚) 前方から視認できるよう、体の前面(胸、お腹など)に付けてください。また、折り曲げないでください。

※安全ピンは省資源のため配布しません。ご自身でお持ちの安全ピンや、ゼッケンベルト等を活用ください。

必要な方は **1組(4本)50円**での販売となります。

・大会パンフレット

・参加賞

◆装備品(必携品)※チェックは行いませんが携帯を義務とします。

(1) マスク (人との距離が離れている場合など飛沫感染リスクが低い場合のマスク着用は個人判断とします)

(2) 水・行動食(※暑さが予想されます。水は1リットル以上を推奨しています。)

(3) コースマップ

(4) 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。)

(5) 携帯電話 (※道迷い等のリスク軽減の為に YAMAP 等のナビゲーションアプリが使用できるスマートフォン(予備電池含む)の携帯を推奨します。非常時はゼッケンに記載された本部電話番号に連絡してください)

(6) ファーストエイドキット(絆創膏、テーピングなど)

(7) ランニンググローブ(※推奨品)

◆リタイア

・途中棄権する場合は必ずスタッフに申告し、ゼッケンを外してください。以後のレース復帰はできません。

・閉門時刻を過ぎた場合はリタイアとなります。

・コース上でのリタイアは危険ですので、メイン会場でリタイアを判断してください。

・怪我等によりコース上で動けない場合は周りの選手が最寄りのスタッフに伝え、その指示に従ってください。また走行中にコース上で動けない選手を見つけた場合は最寄りスタッフにお知らせください。

◆表彰・完走証

・各部門 上位3名を表彰し、副賞を進呈します。

・時間内に完走した方全員に完走証をお渡しします。また全参加選手の記録は後日大会ホームページにて公開します。

◆傷害保険

・大会中の傷病(熱中症など含む)に対しては、主催者が加入するスポーツ傷害保険の対象となります。

必ず大会中に、大会本部にお申し出ください。

◆大会中止等の判断とそのお知らせ

・コース近辺で大地震等が発生した時や、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前日 22 時までには大会公式サイトにて発表します。

電話での問い合わせはご遠慮下さい。レース開始後に中止をする場合は、会場でお知らせします。

大会 HP : <https://universal-field.com/event/runrun-trail-gf/overview/>



“初めて”トレイルランニングの大会にご参加頂く皆さまへ

トレイルランニングには舗装路を走るマラソン（ロードレース）大会とは違う点がたくさんあります。トレイルランニング歴が長い参加者の皆さまにも、ご一読頂き楽しんで頂けたら嬉しいです。

山のルールとマナー

～みんなの登山道です～

トレイルランニングの大会では登山道がコースとなり、一般の登山者の方と共有で使用します。大会中にコース上で登山者の方と出会った場合は走るのを止めて「こんにちは」などのあいさつを行い、登山者の方を驚かせたり不快な気持ちを与えないように、十分な配慮を心がけましょう。ルールやマナーを守り、山を使ったアウトドアアクティビティーを楽しみましょう。

装備品の携帯・充実

～登山と同じ意識で～

トレイルランニングは通常の登山と同じようにザック(リュックサック)を使用し、大会中に使用する食糧、水分などを携帯します。水分、食べ物を補給するエイドステーションの間隔は10～15kmと長い場合が多いです。また、スタート地点とコース途中では標高によって気温が異なる場合もありますので、ウィンドブレーカーなど風から身を守る装備の携帯を(季節に関わらず)お勧めします。天候によってはレインウェア(雨具)の携帯も必要となります。

[必携品]トレイルランニングシューズ、ザック、スマートフォン、コース図(電子媒体でも可)、水分、食料、ウィンドシェル

大会を楽しもう

～世界新記録はありません～

距離が同じでも勾配やコース難易度も多様なトレイルランニングに公認記録はありません。トレイルランニングの大会は、大会中に歩いても立ち止まっても大丈夫です。登りできなくなったら歩いたり、景色がきれいなところでは立ち止まって写真を撮影して楽しみましょう。

トレイルランニングシューズの使用

～専用品のススメ～

トレイルランニングのコースは岩場、砂利道やぬかるんだ泥道を含む未舗装路(オフロード)が中心となります。通常のランニングシューズは靴底が平らでグリップがなくオフロードでは滑りやすく、転倒のリスクが高まります。靴底が頑丈で凹凸があり、グリップ力のあるトレイルランニングシューズをご使用頂くことをお勧めします。

コース図を確認しよう

～コースを攻略するのも醍醐味！～

トレイルランニングの大会は高低差が非常に大きく、急な上り坂があったりとコースの難易度も様々なためロードのマラソン大会のように距離だけでペース設定をすることはできません。(1km進むのに20分程かかる場合もあります)大会に参加する前に、必ず大会ホームページに掲載してあるコース図や高低差図を確認しましょう。また大会中はコース図も携帯するようにしましょう。

※携帯電話、モバイルバッテリーの携帯、YAMAPなどの位置情報アプリの活用もお勧めです。

山を楽しもう

～一番大切です！～

トレイルランニングの大会に参加する前は、身近にある山にゆっくり登ってみましょう。大会に参加した時に見える景色や楽しみ方が変わってきます。