



第 18 回 星の郷八ヶ岳野辺山高原 100km ウルト라마ラソン参加者案内

このたびは、「第 18 回星の郷八ヶ岳野辺山高原 100km ウルト라마ラソン」にお申込いただき誠にありがとうございます。この案内をよくお読みになり、レースに備えてください。

< < 注 意 ・ 連 絡 事 項 ! > >

※着替え袋（ひものついた袋）は、種目によりひもの色が違います。
100km の部→青色、71km の部→赤色、42km の部→黄色

大会スケジュール(5/19・土)

12:00～17:00 選手受付
13:30～14:15 第 1 回選手説明会(※)
15:30～16:15 第 2 回選手説明会(※)
17:30～19:00 歓迎パーティー
※選手説明会の内容は、2 回とも同じです。

大会スケジュール (5/20・日)

3:30～4:30 選手受付 (100km/71km/42km)
4:45～ 開会式
5:00 スタート (100km/71km/42km)
11:30=42km 終了 15:15=71km 終了 19:00=100km 終了

選手受付

受付窓口と同封のナンバーカード引換証のアンケートに必ずご回答の上ご提出ください。
ナンバーカード(ランナーズチップ入り)、大会指定着替え袋(ひものついた袋、100km の部 2 枚、71km・42km の部 1 枚)、プログラム等をお渡しいたします。

5 月 19 日(土)の選手受付は 17 時までですのでご注意ください。

選手説明会

19 日に直前のコース状況や、コースの特徴、関門、レースのポイントなどを走る上で欠かせない情報をご説明します。

【1 回目：13：30～14：15】【2 回目：15：30～16：15】南牧村社会体育館にて行います。参加者からの質問コーナーなどもあります。是非、ご集合ください。

歓迎パーティー

19 日 17:30～19:00 に開催。デカフォレスト、9 回完走者、招待選手の紹介、特産品の当たる抽選会や地元の皆さんの歓迎アトラクションがあります！また、ご家庭で身近な食品ブランド「オーマイ」でおなじみの日本製粉より、レース前日のカーボローディングに最適なオーマイパスタのサービスもあります。ご家族、ご友人との大会前夜のひと時をお楽しみください。定員は会場の都合で先着 400 名までとさせていただきます。参加料 1 人/1000 円(軽食・ドリンク付き 小学生以下無料)は当日(19 日)総合案内(受付会場)でお支払いください。
※事前予約は行っておりません。

会場ブース

大会前日と当日の会場には、スポーツショップ、地元特産品やオフィシャルグッズの販売があります。是非お立ち寄りください。

交通のご案内

- JR 小海線野辺山駅下車徒歩 3 分
- 中央高速長坂 IC から清里高原道路経由で、約 40 分
- 上信越自動車道佐久 IC から国道 141 号で約 90 分

駐車場は①野辺山総合グラウンド(700 台)と②受付会場裏側になります。駐車場の台数に限りがありますので出来るかぎり公共交通機関、または相乗りでお越しください。

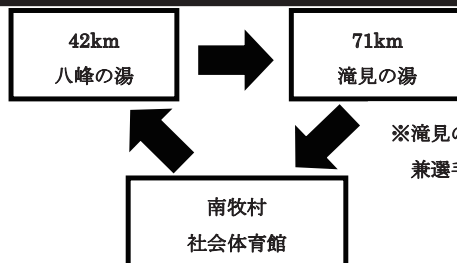
- J R 中央線小淵沢駅乗換で小淵沢駅から野辺山駅まで所要約 30 分
- J R 長野新幹線佐久平駅乗換野辺山駅まで所要 1 時間 40 分

応援バス

<応援バスについて>

集合場所：南牧村社会体育館前の集出荷場
出発時間：7：00

※申込みは定員に達したため
終了いたしました。
尚、当日申込みはございません。



※滝見の湯からは応援バス
兼選手回収バスとなります。

スタート／フィニッシュについて

100km・71km・42kmの部ともに南牧村社会体育館前からスタートします。野辺山観光案内所で宿泊申込をされた方は、宿泊先～スタート地点への送迎バスをご利用いただけます。宿泊がお決まりの方はバスの送迎時間や出発場所を各宿にて十分に確認してください。71km・42kmの部でフィニッシュされた選手は、スタート会場まで大会の送迎バスをご利用ください。(バスは随時出ております)

エイドステーション

エイドステーションは、約5km毎に設置されています。

エイド地点	5km	10km	13km	15km	18km	20km	23km	26km	30km	35km	40km	42km	46km	50km
水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ウームウォーター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
スペシャル	軽	軽	パ	軽	軽	軽	軽	軽	軽	おし	軽	軽	軽	そ

エイド地点	54km	58km	63km	68km	71km	73km	76km	79km	82km	87km	93km	97km	フィニッシュ
水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ウームウォーター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
スペシャル	軽	お・み	軽	軽	そ	軽	軽	軽	軽	う・お	軽	軽	豚・そ

軽＝軽食(チョコ、飴、果物等)、パ＝パン、おし＝おしろこ、お＝おにぎり、み＝みそ汁、う＝うどん、豚＝トン汁、そ＝そば
※変更になる場合もあります ※各町村ごとのスペシャルフードなどもお楽しみに!!

着替え荷物について

- ① 100kmの部はコース途中のレストステーション3箇所(42km、58km、87km)の内2箇所を選択して荷物を預けることが出来ます。71kmの部は42km・58kmのどちらか1箇所を選択して預けることが出来ます。また71km・42kmの部はフィニッシュ地点に着替え用荷物を預けることが出来ます。
- ② レース中に着替えたい場合は、受付時にお渡しする大会指定着替え袋(ひものついた袋)の中に入れて当日スタート前に預けたい場所行きのトラックに預けてください。(入れ間違えの対応は出来ませんのでご注意ください)
袋をしばった際に見えやすい様、袋の後ろにマジックで大きく**地点記号とナンバーカードの番号を書いてください。**大会指定着替え袋以外の物は管理の都合上お預かりできません。
- ③ 各地点行きトラックの区別
(100kmは下記3箇所(A、B、D)のうち、2箇所を選択。71kmはフィニッシュ地点と下記2箇所(A、B)のうち、1箇所選択。42kmはフィニッシュ地点のみ。)

地点記号	地 点 名	100kmの部	71kmの部	42kmの部
A	八峰の湯	【42km 地点】	【42km 地点】	【フィニッシュ地点】
B	北相木村役場	【58km 地点】	【58km 地点】	×
C	滝見の湯	×	【フィニッシュ地点】	×
D	川上村多目的センター	【87km 地点】	×	×

- ④ レース中に使わない荷物は、1人1つに限り南牧村社会体育館内でお預りします。(場所が変更する場合があります)複数荷物の場合はひもなどでしばり1つにしてください。
ただし貴重品はお預かりすることはできません。
- ⑤ 100kmの部参加者で71km地点(滝見の湯)で入浴希望の方は、当日、荷物トラック前で配るビニール袋にタオルのみを入れナンバーを書き71km地点行きのトラックへ預けてください。ただし、使用済みのタオルを再びお預りすることはできませんのでご注意ください。また使用をしなかった場合もお返しをすることはできませんので使い古しの物などをご用意ください。
- ⑥ その他の注意点
 - 袋の口をよくしばってください。物を入れすぎず、瓶などの割れ物はいれないようにしてください。
 - 着替えポイントに預けた荷物は、下記の予定でフィニッシュ会場に戻ってきます。
 - ・42kmに預けた荷物→13時以降
 - ・58kmに預けた荷物→15時半以降
 - ・71kmに預けた荷物→16時半以降
 - ・87kmに預けた荷物→1便・15時半以降 2便・16時半以降 3便・18時以降
 - 途中リタイアした場合でも、個別の対応はできませんのでご了承ください。

関門時刻

	第1関門	第2関門	第3関門	第4関門	第5関門	第6関門
地点	八峰の湯	小海公民館前	滝見の湯	馬越峠	川上村公民館	南牧村 社会体育館
距離	42km 地点	50km 地点	71km 地点	79km 地点	87km 地点	フィニッシュ地点
100km	11:00	12:00	15:15	16:40	17:30	19:00
71km	11:00	12:00	フィニッシュ地点 15:15	—	—	—
42km	フィニッシュ地点 11:30	—	—	—	—	—

※時間内に関門に到達している場合でも、**関門閉鎖後10分以内に出発しない場合は失格**となります。

※関門閉鎖時刻後は関門場所の手前であっても、最後尾より順次、収容車にお乗りいただきます。

(警察の指導により、関門閉鎖後の走行はナンバーカードなしであっても禁止です。ご協力ください。)

リタイア収容

○リタイア選手の収容は各町村毎に行っています。リタイアをする場合は各エイドで、係員にお申し出ください。リタイア地点のエイドより大会会場までお送りいたします(途中収容車より収容バスへ乗り換えていただく場合もありますので、ご了承ください)。

○リタイアした選手は南牧村社会体育館以外にはお送りできませんのでご注意ください。

○収容バスの運行等は道路事情等により、やむをえず長時間お待たせしてしまう場合があります。ご了承ください。

○収容バスに乗車する際、胸のナンバーカードを1枚はずし係員に渡してください。ランナーズチップ(計測器具)は各競技のフィニッシュ地点の完走メダル渡し所でメダルストラップと引き換えてください。

視覚障害などで伴走が必要な選手について

選手として申込されていない方による「伴走」には大会事務局の用意した「伴走ゼッケン」が必要となります。伴走をご希望される方は、当日受付横の「トラブルコーナー」までお越しください。

尚、伴走の方と選手は安全管理上「二人で一人」として走行していただきます。どちらかが競技不能になった場合、リタイアとさせていただきますのでご了承ください(代理伴走不可)。詳しくは事務局までお問い合わせください。

コースの特徴

コースは10km～35kmまでは舗装路・未舗装路のミックスで、そのうち20kmまでは上り(標高差550m)です。雪解けや天候の状況によっては、泥道になる可能性もあります。(42km地点まではトレイルランニングシューズを履き、42kmからは通常のランニングシューズを使用することをお勧めいたします。)終盤は、65km 辺りから79km 地点の馬越峠頂上(野辺山100kmウルトラマラソン最大の難所)まで上りコースになります。(標高差650m)

レース中の注意とポイント

- ・大会直前に雨天が続いた場合、当日の天気にかかわらず、コースを変更する場合があります。
- ・競技中は競技役員の指示に従い、交差点・踏切の横断は交通法規を遵守してください。
- ・大会はレース中及びその前後において、多くのボランティアのみなさんの協力によって成り立っております。ウルトラランナーとしてスポーツマンシップに則り、係員・ボランティアの指示には必ず従ってください。
- ・コースのほとんどが道幅の狭い道路です。危険ですので**自転車、バイク、自動車等での伴走・応援は禁止します。伴走・応援を発見した場合はそのランナーを失格**とし競技を中止していただきます。
- ・当大会は、スポーツ傷害保険に加入しております。
加入内容は、【死亡・後遺障害：100万円、傷害入院：3,000円/日、傷害通院：1,500円/日】となっております。競技中の怪我や事故は、必ず大会本部に報告してください。
- ・応急処置は大会主催者側で行いますが、以後の処置は参加者の責任でおこなってください。
- ・ナンバーカードは100kmの部、71kmの部は4枚お渡しいたします。ウェアの前後に各1枚つけてください。残りの2枚は着替え用です。着替えポイントで着替える際には必ず付け替えをしてください。**シューズ履き替えの際はランナーズチップを忘れずに装着してください。**42kmの部はナンバーカードを2枚お渡しします。ウェアの前後につけてください。

●競技に関する注意事項

- ・コースでの飲食ゴミはエイドステーション近くのゴミ箱、または次のエイドのゴミ箱で捨ててください。ポイ捨てはマナー違反です。
- ・火気の使用は厳禁です。駐車場、路上では絶対に火気は使用しないでください。
- ・**大会側では貴重品のお預かりはできません。責任は負いかねますので各自で保持、保管してください。**
- ・レース中の用足しは必ずトイレで行ってください。
- ・トイレは仮設トイレが約6kmおき、公衆トイレは看板等でわかるようになっています。
- ・コールドスプレーを利用される方はご自分でご用意してください。コース上で使用したい場合は、着替え袋にいれてご使用ください。事務局では、コールドスプレーなどは準備しておりません。
- ・距離看板は5kmおきに設置しています。95kmからは1kmおきに設置しています。
- ・35km 稲子湯・42km 八峰の湯、71km 滝見の湯ではレース中に入浴ができます。**マラソン以外のお客様も利用しますのでルールを守ってご入浴ください。**
- ・標高1,350mからのスタートのため大変冷え込みます。ロングTシャツ、ロングタイツ、ビニール袋などでの保温もご検討ください。晴天、雨天どちらの時でも帽子があると便利です。
- ・水分補給や体調管理を十分に行いましょう（ウルトラは早めの対策が後半の快走へのカギです）。
- ・レース終盤の夕方になると、辺りは徐々に暗くなりはじめます。終盤のエイドには反射シール等を用意しますので、ナンバーカードに貼り、車両には十分注意して安全走行の対策を行うようにしてください。

記録計測はランナーズチップでおこないます

コース上の走者の通過状況、安全管理もチップにより行いますので、必ず装着するようにしてください。走り終わりましたら回収コーナーへご返却ください（チップ未返却の場合、チップ実費をいただくことになりますのでご注意ください）。リタイア者は完走メダル引換所でストラップと引き換えてください。

アップデートサービス（速報表示サービス）

アップデートサービス（速報表示サービス）で途中経過の速報を無料でお知らせいたします。パソコン・携帯電話からご覧いただけます。事前のメールアドレスなどの登録は不要です。下記URLを入力または、カメラ付携帯電話でQRコードを読み込んでください。



←カメラ付携帯電話用
QRコード

<http://runnet.jp/record/>

記録証

後日、10kmごとのラップ入りの記録証を郵送いたします。（当日の暫定記録証は発行いたしません。大会結果の貼り出しを行ないますのでそちらを参考にしてください。）

エントリー・バス・競技についての問い合わせ

＜野辺山ウルトラマラソン神奈川事務局＞

■TEL : 0120-846-024

■FAX : 0463-70-6266

※大会期間中は下記にご連絡ください

【大会携帯電話: 090-8587-8448】

(17~20日)

【大会本部】0267-91-9051

(19~20日)

【救護本部】0267-91-9052

(19~20日)

URL: <http://www.r-wellness.com>

Mail: wellness@r-wellness.com

《宿泊についての問い合わせ》

野辺山観光案内所 : 0267-98-2091



PRAY FOR JAPAN

東日本大震災による被災地復興支援のための支援企画を考えております。ランナーの皆さんとスタッフの私たちとでできる支援をしていきましょう。詳しくは大会ホームページでご案内いたします。

Pray
for
Japan