

# 参加のご案内

## 大会スケジュール

【大会前日】 6月10日 <sup>土</sup>	時刻	内容	場所
	12:00	臨時駐車場開場 シャトルバス運行開始	臨時駐車場・シャトルバス発着場 (別紙参照)
	13:00	選手受付開始	飛騨高山ビッグアリーナ (メインアリーナ) ※選手説明会の内容は3回とも同じです。
	14:00	選手説明会 1回目(日本語)	
	15:00	選手説明会 2回目(英語)	
	16:00	選手説明会 3回目(日本語)	
	17:00	選手受付終了	
	17:30	臨時駐車場閉鎖 シャトルバス運行終了	臨時駐車場・シャトルバス発着場 (別紙参照)

【大会当日】 6月11日 <sup>日</sup>	時刻	スタート グループ	内容	場所
	3:00		臨時駐車場開場 シャトルバス運行開始	臨時駐車場・シャトルバス発着場 (別紙参照)
	3:30		更衣室開場 荷物預け開始(～5:00)	飛騨高山ビッグアリーナ
	4:30		開会式	
	4:45	①	スタート(100km) ①	
	5:00	②	スタート(100km) ②	
	5:15	③	スタート( 71km) ③	
	8:00	①	第1関門	道の駅ひだ朝日村(21.8km)
	8:15	②		
	8:40	③		
	10:40	①	第2関門	飛騨高山スキー場(39.2km)
	10:55	②		
	11:30	③		
	12:45	①	第3関門	丹生川支所(57.2km)
	13:00	②		
	14:10	③		
	15:05	①	第4関門(100kmのみ)	国府B&G海洋センター(74.1km)
	15:20	②		
	16:15	③	71kmの部 競技終了	飛騨高山ビッグアリーナ
	17:45	①	【新設】	公文書館(93.3km)
	18:00	②	第5関門(100kmのみ)	
	18:45	①	100kmの部 競技終了	飛騨高山ビッグアリーナ
	19:00	②		
	20:00		臨時駐車場閉鎖 シャトルバス運行終了	臨時駐車場・シャトルバス発着場 (別紙参照)

## 今年の特徴

### マイカップ・マイボトル

「ウルトラマラソン世界遺産シリーズ」を通じて、環境に配慮する大会づくりを行っていきます。マイカップ化は「大量のごみを減らす」という環境を意識した活動であり、マイボトル化は「こまめな給水」ができ、ランナー自身の安全にも繋がります。ボランティアの負担を少しでも軽減し、地域に愛される大会を目指します。今大会から対象エイドでマイカップ・マイボトルを使用している選手を対象としてスペシャルドリンクを提供します。

※スペシャルドリンク提供エイドはP10をご覧ください。

### 5回連続出走特典

5回連続出走者へ記念品を贈呈します。  
対象は今大会出走される1～5回もしくは  
2～5回連続出走者となります。

### 参加者特典①

第6回飛騨高山ウルトラマラソン参加者限定で、特別料金にてご利用いただける温泉施設特別利用券(同封)と銭湯利用者への飛騨牛乳サービス券(同封)をプレゼント。期間中には是非ご利用ください。  
※詳細はP32・33をご覧ください。

### 参加者特典②

高山市内の商店街や道の駅、各施設で買い物をされた際に割引サービス等の特典をご用意しております。  
※詳細は別紙「おもてなし特典利用券協賛店一覧」をご覧ください。

## 前回大会からの変更点及び注意事項

### 関門の新設

100kmの部に関門が新設されました。  
第5関門/第23エイド【公文書館93.3km】  
100km①17:45 100km②18:00

### 開催可否

大会の開催・中止に関する発表は、下記の日時と方法で行います。

① 6月9日(金) 21:00頃

② 6月10日(土) 17:00頃



●発表方法 大会公式ホームページ/大会公式Facebook

●URL [www.r-wellness.com/takayama](http://www.r-wellness.com/takayama)

※荒天その他の理由により大会開催に影響が発生する場合、上記日時に関わらずお知らせいたします。

### 過去3年間の気象状況

大会回数	開催日	平均気温	最高気温	最低気温	降水量	平均風速
第5回	2016年6月12日	20.7℃	27.0℃	15.3℃	3.5mm	1.8m/s
第4回	2015年6月7日	17.6℃	25.0℃	10.7℃	0mm	2.2m/s
第3回	2014年6月8日	20.5℃	28.6℃	16.7℃	2.0mm	1.6m/s

気象庁観測地：高山

### アーリーエントリー

アーリーエントリー期間内にエントリーいただいた方へ、大会オリジナル「さるぼぼ」(非売品)をプレゼント。大会前日の受付時にお渡しします。

※2016年12月16日(金)までにエントリーされた方が対象となります。

※さるぼぼのカラーのご希望は受付ておりませんので、予めご了承ください。

### コース上の応援について

コース上の大部分が道幅の狭い道路です。安全確保の為、自転車・バイク・自動車などによるコース上応援や伴走、サポートを禁止します。発見した場合は、対象ランナーを失格とし競技を中止していただきます。今後の大会の存続にも関わりますので、ご理解とご協力をお願いします。

### 問合せ先

#### 大会について

飛騨高山ウルトラマラソン事務局

◎6月10日(土)～11日(日)

TEL:090-4000-9066

◎上記期間以外

TEL:0120-846-024(平日10:00～17:30)

MAIL:[hida-takayama@r-wellness.com](mailto:hida-takayama@r-wellness.com)

(6月8日(木)以降のメールには返信できません。上記電話番号にご連絡ください。)

#### 宿泊について

- 総合宿泊予約センター 0577-33-1181
- 民宿・ペンション予約案内 0577-33-8501
- 飛騨乗鞍観光協会 0577-78-2345
- ひだ清見観光協会 0577-68-2338
- 荘川観光協会 05769-2-2272
- 飛騨一之宮観光協会 0577-53-2149
- ひだ桃源郷くぐりの観光協会 0577-52-2270
- 飛騨あさひ旅館組合 0577-56-1209
- 飛騨高根観光協会 0577-59-2211
- 高山市国府支所 0577-72-3111
- 奥飛騨温泉郷観光協会 0578-89-2614
- JTB中部 052-211-6715

#### 観光について

- 飛騨高山観光案内所 0577-32-5328
- 高山市観光課 0577-32-3333(代)

## 大会前日

### ①受付

日時 6月10日(土) 13:00～17:00

会場 飛騨高山ビッグアリーナ内

※当日受付、及び代理受付は行いません。

ナンバーカード引換証に記載の「誓約書」を必ずお読みいただき、署名の上、ご提出ください。併せて健康チェックリストも必ずご提出ください。ナンバーカードを受け取ったら、必ず氏名とスタート時刻を確認してください。

### ●お渡しするもの

該当するナンバーカード引換窓口にて、

- ①ナンバーカード2枚、計測タグ・安全ピン・荷物シール・荷札
  - ②コース上荷物袋
  - ③参加賞(Tシャツ)
  - ④ランナーズカード
- (エイドステーション・関門時間情報記載 サイズ9cm×5.5cm)

### ★選手受付の注意事項

・大会当日のランナー受付(ナンバーカード引換え)は一切行いません。必ず前日に受付を行ってください。なお、代理受付はお断りさせていただきます。また、委任状等の使用もお断りさせていただきますので、必ずご自身で受付を行ってください。

・ナンバーカード引換証の紛失・持参忘れ等による再発行の場合には、再発行手続きを「総合案内」にて行います。  
なお、再発行には手数料200円が必要です。  
※ナンバーカードの再発行には1,000円、計測タグの再発行には500円がかかります

・伴走が必要な場合は、2名まで伴走者ゼッケンを発行いたします。伴走者登録用紙を送付いたしますので、事前に大会事務局までご連絡ください。(伴走者の参加料は必要ありません)伴走者と選手は「2人1組」で走行してください。どちらかが走行不能となった場合、リタイア扱いとなりますので予めご了承ください。走行の際は必ず伴走者ゼッケンを装着してください。ゼッケンが確認できない場合は走行を停止させていただく場合があります。

## 大会前日

### ②選手説明会

日時 6月10日(土)

1回目 14:00~15:00(日本語)

2回目 15:00~16:00(英語)

3回目 16:00~17:00(日本語)

会場 飛騨高山ビッグアリーナ内

大会の最新情報や翌日のレースに役立つ攻略方法等をお伝えします。スムーズな大会運営のため、何よりご自身の完走のため、是非ご参加ください。

※どの回も説明内容は同じです。



### ③選手専用駐車場

開場時間: 12:00~17:30

- 駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関にてご来場ください。
- 違法駐車、停め置き、車中泊等は絶対にしないようお願いいたします。

### ④シャトルバス

運行時間: 12:00~17:30

運行区間: 高山駅⇄会場

選手専用駐車場⇄会場

※駐車場・シャトルバスの詳細は別紙をご覧ください。

### ⑤出店ブース

受付会場の飛騨高山ビッグアリーナでは、地元特産品のほか、スポンサー、オフィシャルブース等によるグッズの販売を行います。ぜひお立ち寄りください。

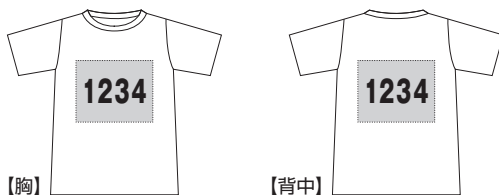
## スタート前

### ①服装

- 当日は朝昼、寒暖差が激しく、また天候が急変する場合があります。各自で雨・防寒対策を十分に行ってください。
- 主催者がほかの参加者などの迷惑になると判断した場合は、大会への参加を認めず、レース開始後であっても走行中止を指示することがあります。また、これに対する異議は一切認めません。良識をもって楽しく大会にご参加ください。

### ②ナンバーカード

- 大会中はナンバーカードを胸と背中に1枚ずつ、よく見えるように付けてください。途中で着替える際は、ナンバーカードと計測タグの付け忘れにご注意ください。



※ナンバーカードは折り曲げたり、切ったりせず装着してください。

※視認できない場合、大会スタッフが走行を止め、確認させていただく場合がありますのでご了承ください。

- 競技終盤の夕方になると、辺りは徐々に暗くなり始めます。ナンバーカード同封の反射シールをナンバーカードに貼り、車両には十分注意して走行してください。

### ③計測タグ

2枚の計測タグは必ず両足のシューズに1枚ずつしっかりと装着してください。正しく装着していない場合は、記録や順位が出ませんので、スタート前には必ず装着確認を行ってください。装着方法につきましては、受付時にお渡しするナンバーカードに同封されている装着説明をご覧ください。その他、ご不明な点がございましたら「総合案内」までお越しください。

### ④持ち物チェックリスト

- |                                    |                                      |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大会プログラム   | <input type="checkbox"/> ライト         |
| <input type="checkbox"/> ナンバーカード   | <input type="checkbox"/> 手袋          |
| <input type="checkbox"/> 計測タグ      | <input type="checkbox"/> 帽子          |
| <input type="checkbox"/> 腕時計       | <input type="checkbox"/> 絆創膏         |
| <input type="checkbox"/> ランニングシューズ | <input type="checkbox"/> マイカップ・マイボトル |
| <input type="checkbox"/> ランニングウェア  | <input type="checkbox"/> _____       |

### ⑤選手専用駐車場

開場時間: 3:00~20:00

### ⑥シャトルバス

運行時間: 3:00~20:00

運行区間: 高山駅⇄会場

選手専用駐車場⇄会場

※駐車場・シャトルバスの詳細は別紙をご覧ください。

### ⑦更衣室

男女ともに更衣室は、飛騨高山ビッグアリーナ1階のサブアリーナにあります。混雑が予想されますので、予め着替えて来場されることをおすすめいたします。

### ⑧トイレ

会場内トイレは飛騨高山ビッグアリーナ1階ロビー、メインアリーナ2階四隅にあり、また外にも常設・仮設トイレがあります。時間に余裕を持ってご準備ください。

※詳細はP15会場図をご覧ください。

## ⑨荷物預け 3:30～

### ●荷物置場（メインアリーナ）

レース中に使用しない荷物を体育館にてお預かりします。ナンバーカードに同封されている荷札を付けてお預けください。

※貴重品、壊れやすいもの、動植物等はお預かりすることができません。なお、紛失・破損があった場合でも、大会主催者は一切責任を負いません。



### ●コース上荷物預け（メインアリーナ前）

指定のエイドステーションに荷物を送ることができます。

受付時にお渡しする専用の荷物袋に、ナンバーカードに同封されている「荷物シール」を貼り付け、大会当日の朝、行先を間違えないようにお預けください。各荷物は、スタート15分前までに指定の場所にご自身で入れてください。



種目	71km	100km
受取エイド	飛騨高山スキー場	丹生川支所
距離	39.2km	57.2km
シールの色	赤	青

## ●荷物受取りについて

手荷物及びコース上荷物はメインアリーナでお受け取りできます。詳細はP15をご覧ください。

## ★コース上荷物預けの注意事項

- 指定の袋以外は預けられません。
- 車両にて輸送する為、破損しやすい物は入れないようご注意ください。
- 中の荷物が飛び出さないように、口をしっかりと結んでからお預けください。
- 預けた荷物は再度取り出すことができません。（計測タグ等を誤って預けてしまった場合も同様です）
- 貴重品、壊れやすいもの、動植物等はお預かりすることができません。なお、紛失・破損があった場合でも、大会主催者は一切責任を負いません。

## ⑩スタート

種目ごとにスタート時刻が異なります。スタート10分前には所定の場所にお並びください。100kmの部は時間差スタートを採用します。ナンバーカードに記載されているご自身のスタート時刻を確認してください。

種目	スタート時刻	ナンバーカードの色
100km ①	4:45	白
100km ②	5:00	黄
71km	5:15	緑



## レース中

### ①走行・距離表示

- 大会中の走行は原則、左側走行となります。なお、コース誘導員の指示がある場合には、その指示に従って走行してください。
- 距離表示は5kmごとに表示し、残り5km地点からは、距離を1kmごとに表示します。  
※安全上、正確な位置から表示がずれている場合があります。予めご了承ください。
- コース上は、一部の区間を除き交通規制をしておりません。道路を横断する際や、信号通過の際は車に気を付けて走行して下さい。信号無視や左右の確認不足は思わぬ事故等の原因となります。必ず、道路交通法を遵守してください。

### ②記録計測

計測タグを使用し、約10kmごとにラップタイムを計測します。安全確保を最優先とするため、計測地点が正確な地点から前後している区間がありますのでご了承ください。大会速報をお知らせします。下記QRコードよりご覧いただけます。

※大会前日公開予定

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



### ③エイドステーション

- 詳細はP10のエイドステーション一覧をご覧ください。
- マイカップ・マイボトルを推進しています。ご協力をお願いします。
- 大会に関わる誰もが気持ちよく大会を楽しめるよう、ご自身が使ったカップは、責任をもってごみ箱に捨てましょう。また、各エイドステーション通過後のごみ箱の設置数は最大3個までです。それを過ぎたら次のエイドステーションまで手に持って走ってください。美しい高山の景観を守りましょう。
- 本大会で設置するエイドステーション以外での飲食に関しましては、一切の責任を負いません。
- 走行前、走行途中に関わらず、アルコールを摂取してのランニングは大変危険な為、お止めください。





## レース中

### ④ 関門・リタイア

- 大会運営上、関門閉鎖を行います。関門閉鎖後は走行を続けることができません。なお、時間内に関門地点に到達した場合でも、関門閉鎖後10分以内にスタートしない場合は失格となります。なお、関門閉鎖前でもスタッフが明らかに関門時刻までに到達できないと判断した場合もしくは、走行不可能と判断した場合は走行中止を指示することがあります。
- 原則、リタイアは各関門から会場行き車両に乗車していただきます。リタイアされる場合は次の関門まで歩いて行くか、エイドステーションもしくは最後尾から収容車両に乗車してください。関門地点までお送りします。
- リタイア者はナンバーカードを外し、会場行き車両にお乗りください。会場到着後、計測タグを回収コーナーにご返却ください。
- 早い段階でリタイアされた場合、長時間お待たせする可能性があります。予めご了承ください。

### ⑤ けが・事故・救護体制

- 各関門（5ヶ所）および会場には、メディカルスタッフが待機しています。また、コース上を移動メディカルスタッフが巡回しています。
- 各救護所は、救命処置を重視した体制で運営され、大会中の傷病については応急処置のみ行います。それ以上の処置は原則行いません。また傷病に係る責任は負いかねますので予めご了承ください。
- 救護所には家庭用常備薬（胃腸薬、感冒薬、湿布など）の用意はありません。また、コールドスプレー、消炎鎮痛剤等での処置も行いません。

### ⑥ トイレ

大会で用意した仮設トイレや常設トイレをご使用ください。屋外での排泄行為は禁止です。違反すると、失格とさせていただきます場合があります。

### ⑦ その他

- ウルトラ川柳を各関門エイド及び会場に設置しています。本大会への想いのほか、「飛騨高山」や「ウルトラマラソン」に関する川柳・俳句を奮って投稿してください。1人何句でも投稿できます。
- スタート後3.5km地点から約400mの区間は、「古い町並」と呼ばれる『国選定重要伝統的建造物群保存地区』です。道路幅員がたいへん狭く、道の両脇には側溝があるため、手前で列を大幅に絞り込みます。無理な追い越しをして建物や看板等を傷つけたり、ランナー自身がけがをしないよう十分注意して走行してください。
- 民家がほとんどない場所では、野生動物が出没することもあります。万が一遭遇しても、むやみに刺激することはおやめください。
- 大会中、事故や火災など緊急事態が発生した場合、コース上を緊急車両が通行することがあります。その際は、大会スタッフの指示に従って緊急車両の通行を優先してください。
- 会場・コース上の施設を使用する際はきれいに使うよう心掛け、公共マナーとともにスポーツマンシップを守りましょう。
- 6月は国の定めた「環境月間」です。環境に配慮し、なるべく公共交通機関を利用してお越しいただくことを推奨しております。



## フィニッシュ後

### ① 完走メダル・完走証

- 制限時間内にフィニッシュされた方には、完走メダルと完走証を贈呈します。後からお申し出いただいても対応できかねますので、必ずフィニッシュ直後にお受け取り下さい。
- 完走証の印字は完走タイムのみとなります。確定版の大会結果並びにラップタイムは、大会終了後2週間以内に大会公式ホームページに掲載予定です。

### ② 計測タグ返却

- 計測タグは、フィニッシュ会場の計測タグ回収コーナーに返却してください。リタイアされた場合も、会場行き車両にて会場到着後、回収コーナーへご返却ください。
- ※計測タグを紛失された場合は、実費（500円/枚）を請求させていただきます。

### ③ 表彰式

- 各種目上位6名が表彰対象となります。
- 1～3位までの方はステージ上にて表彰を行います。なお、4～6位の方はステージ横デントにて表彰品の授与のみを行います。
- 年代別表彰は、後日大会ホームページにて発表し、表彰状を郵送いたします。

### ④ 荷物返却（メインアリーナ）

- コース上荷物のフィニッシュ会場到着予定時間（最終便）
  - ・飛騨高山スキー場（71kmの部）→13:30頃
  - ・丹生川支所（100kmの部）→15:30頃
- 荷物の到着時間は、交通状況などにより、遅れる場合があります。予めご了承ください。お急ぎの場合は、総合案内にて着払いでの配送を受付けておりますので、ご利用ください。

## ⑤入浴

会場にシャワー設備はありませんが、市内の入浴施設を特別料金にてご利用いただけます。ご利用時に、事前に送付している「温泉施設特別利用券」を各施設にご提示ください。利用可能日及び利用料金は施設によって異なります。

※詳細はP32・33をご覧ください。

## ⑥タクシー

会場にタクシー乗降場を設けます。タクシーのご利用・問い合わせは下記までご連絡ください。

● 鳩タクシー	0577-32-0246
● 山都タクシー	0577-32-2323
● 新興タクシー	0577-32-1700
● メディクスタクシー	0577-36-3860
● 高山タクシー	0577-37-2599

## 大会規則・注意事項

- 本大会は、日本陸上競技連盟競技規則に準じて開催します。
- 日本陸上競技連盟に認定されたコース、および認定された大会ではありませんのであらかじめご了承ください。
- 大会中の走行は原則、左側通行となります。道路交通法を遵守し走行してください。なお、コース誘導員の指示がある場合にはその指示に従って走行してください。
- 荒天その他の理由により、大会を一時中断もしくは短縮・延期・中止する場合があります。その場合でも参加料の返金等は一切行いません。
- 大会不参加、またいかなる理由があっても参加料及び参加に際しかかった費用等の返金は一切行いません。
- お申込み時より住所が変更になっている場合は、大会事務局までご連絡ください。
- レース出場に際しては十分なトレーニングを行い、同封の健康チェックリストを必ずご確認ください。自己の責任においてレースに参加してください。
- 体調が悪い場合は、決して無理をせず出走を辞退してください。レース中でも体調に異常を感じたら、無理をせず、勇気をもって棄権するよう心掛けてください。
- 参加料には、大会規定のマラソン保険加入費が含まれています。
- 大会参加中の死亡、傷害、事故について、見舞金が支給される場合があります。大会終了後、大会事務局までご連絡ください。
- ご自身のごみはお持ち帰りください。給水所でのごみは分別して指定のごみ箱へ捨ててください。

- 会場エリア、コース上は全て禁煙です。
- 政治的、宗教的な主張または広告宣伝等を目的とした行為は禁止します。
- スタート会場およびフィニッシュ会場では、周辺住民や施設へのご迷惑となりますので、違法駐車、野宿等は禁止します。
- 携帯音楽プレーヤーなどを使用しながらの走行は、緊急車両のサイレンや放送が聞こえなくなる他、周囲の音が聞き取れず、他のランナーのご迷惑となるばかりでなく、走行上大変危険です。使用はお控えください。
- 屋外での排泄行為は禁止です。大会で用意した仮設トイレや常設トイレをご使用ください。

### 【個人情報等の取り扱いについて】

- (1)主催者及び共催者は、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を順守し個人情報を取り扱います。なお、取得した個人情報は、プログラム編成及び作成、記録発表、公式ホームページその他大会運営及び必要な連絡等に利用します。
- (2)本大会はテレビ放送及びインターネットで動画配信を行うことがあります。
- (3)大会の映像・写真・記事・個人記録等は、主催者、共催者及び主催者・共催者が承認した第三者が大会運営及び宣伝等の目的で大会プログラム・ポスター等の宣伝材料、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌・インターネット等の媒体に掲載することがあります。
- (4)大会の映像は主催者及び共催者の許可なく第三者がこれを使用すること（インターネット上において画像や動画を配信することを含む）はお断りさせていただきます。使用したい場合は、大会事務局までお問合せください。

## 暑さ対策

飛騨高山ウルトラマラソンはレース中、気温が最高30℃近くまで上昇することがあり、発汗量も増えます。レース中、最も注意したいのが脱水です。脱水とは、体内の水分不足により発生します。また、単なる水分不足ではなく、脱水は「電解質も同時に失われた状態」のことです。脱水の初期症状は喉の渇き、頭痛、嘔気など様々です。身体のサインを見逃さないように気を付けましょう。また、症状が出た時は、走行を中止するなど無理は避けましょう。

### ～対策～

- ・こまめな水分補給を行えるように、ミニボトルを身に付ける。
- ・水分補給は水だけの補給ではなく、電解質が含まれるスポーツドリンク、塩、バナナを摂りましょう。
- ・帽子、タオルを身に付ける。
- ・睡眠をしっかりと取りましょう。
- ・身体を冷やせる被り水を設置しています。  
設置エイドはP10をご覧ください。

これらを意識することで快適に走ることができ、完走への道りが近づきます。  
皆さん、上記内容を意識して、レースに臨んでみてはいかがでしょうか。

