

【参加案内】第5回 多良の森トレイルランニング～秋特別開催～

この度は、第5回多良の森トレイルランニングにお申し込み頂きまして、誠にありがとうございます。
秋特別開催として今回は「感染しない、させない、楽しむことを忘れない」をスローガンに開催いたします。皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

九州屈指のハードコースとなっております。十分なご準備をお願いいたします。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充分認識し、セルフレスキューを基本にご参加頂きますようお願いいたします。

エントリーリスト

◆参加条件

- ・問診票を提出頂ける方、感染防止対策にご協力頂ける方のみご参加頂けます。
問診票を提出頂きますので、事前に良くお読み下さい。（本案内最終ページ）
新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から参加を辞退頂く場合は、大会ホームページ記載の[参加辞退申請フォーム](#)に入力頂いた方に限り参加賞をお送りさせていただきます。【回答期限：2020年10月18日（日）6:00迄】

◆スケジュール

大会前日			
10月17日(土)	14:00~17:00	前日受付	【受付場所】野岳湖公園・儀太夫記念会館
大会当日			
10月18日(日)	5:00~6:20	託羅ノ峰・修験者コース受付	【受付場所】野岳湖公園・儀太夫記念会館 【会場】野岳湖公園・ロザモタ広場 (大村市東野岳町1131)
	6:40	託羅ノ峰コース スタート	
	6:50~7:00	修験者コースウェーブスタート	
	7:15~8:15	フォレストコース受付	【アクセス】長崎自動車道大村 IC 車で15分
	8:50~9:00	フォレストウェーブスタート	
	13:50~14:00	フォレストコース 制限時間	
	17:10	託羅ノ峰コース 制限時間	※3密防止の為、開会式/表彰式は行いません
	17:20~17:30	修験者コース制限時間	

◆ウェーブスタート 詳細

		スタート/最終閉門
・修験者コース	①ゼッケン番号 (51~149)	6:50/17:20
	②ゼッケン番号 (150~232)	7:00/17:30
・フォレストコース	①ゼッケン番号 (301~400)	8:50/14:50
	②ゼッケン番号 (401~514)	9:00/15:00



◆受付

受付時に提示いただくもの（本人以外の代理受付は原則できません）】

①QRコード 詳細は「[QR発行の手引き](#)」をご覧ください。

※参加する大会名は「[QR発行用](#)」[第5回 多良の森トレイルランニング](#)を選択ください。

※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。

※ふるさと納税枠選手はQRコード発行はございません。専用受付窓口でお名前をお伝え下さい。

②問診表 **必ず受付会場へお越しになる前に記入お願いします。**「[ダウンロードはコチラ](#)」（本案内最終ページにもございます）

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

③ヘッドライト

※託羅ノ峰/修験者コースのみ受付時、点灯確認を行います。

◆受付でお渡しするもの（受付会場にて手指消毒、検温を実施、37.5℃以下の方にのみお渡しします）

①ゼッケン（1枚）

※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。

※ゼッケンは前面から見える位置に取り付けてください。

②大会パンフレット（コースマップ添付）

③参加賞（地元特産品）

◆更衣室、荷物預かり

- ・感染症対策の為、更衣室は女子のみとなります。
- ・手荷物預かりはございません。各自管理をお願いします。

◆必要携帯品

【全コース共通】

- ・携帯電話（大会事務局の電話番号を登録し、番号非通知せずに十分に充電すること）

※大会事務局の電話番号はナンバーカードに明記

※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。

- ・エマージェンシーシート（**低体温症の事例が発生しています**）

- ・マスク

【託羅ノ峰/修験者コース】

- ・レインウェアの上着

- ・ヘッドライト（**日照時間が春開催時よりも1時間30分短くなっています**）

【フォレストコース】

- ・ウインドシェル・ブレーカー等の上着

◆推奨携帯品

- ・エイド用携帯コップ（環境に配慮しエイドステーションに紙コップはございません。）

- ・コースマップ、コンパス（電子コンパス等のコンパス機能がある物でも可）

- ・携帯電話用の充電ケーブル、防水ケース、予備電池

- ・防寒着

- ・水分、携帯食料（**最大で約17kmエイドがない区間がございます。十分にご準備下さい**）

- ・手袋（フィンガーレスでないもの）・携帯食料 ・ワセリン ・携帯トイレ ・現金

- ・ファーストエイドキット（絆創膏、消毒液、テーピングテープ、包帯、ボイズンリムーバー）

◆関門、リタイア（途中棄権）

- ・関門詳細時間は、コースマップに掲載しています。[コチラ](#)

- ・託羅ノ峰/修験者コース【黒木地区 砂防公園 AS2】の関門時間が、日照時間に配慮して昨年より**30分短く**なっています。

- ・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。

- ・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。

- ・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。

- ・医療スタッフには競技続行不可能と判断した場合、競技を中断させる権限があります。

- ・関門ではゼッケン番号の入力にて通過チェックを行います。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。**

◆記録計測

- ・ゼッケン番号を目視で確認して記録を計測します。ゼッケンは必ず前方から視認できるように装着してください。

◆表彰・完走証

- ・無理な追い越しを防ぐ為に順位表彰を行いません。新型コロナウイルス感染拡大防止の為、ご了承ください。

- ・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。

◆環境、他者への配慮

【本大会コースの多良山系は、希少動植物の生息するエリアを含んでおり、古くから多くの登山者に愛されている山域です。自然保護、他者への配慮を十分にお願ひします】

- ・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。
- ・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。
- ・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、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。お互いに気持ちの良い山行になるよう心がけましょう。

◆傷害保険

- ・主催者が加入する保険は〈契約保険金額〉 死亡・後遺障害 200万・入院日額2,000円・通院日額1,000円)です。別途山岳保険を希望される方は最寄りの保険会社にて各自ご加入ください。

特に、託羅ノ峰・修験者コースの方はリスクに備えて**十分なエネルギー補給、熱中症対策、防寒対策を十分に行って下さい。**

- ・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/index.html>
Facebook：<https://www.facebook.com/TaraForestTrail>

◆競技力アップ・完走の為のサポートアイテムのご紹介

- ・トレイルランニングの定番New-HALE「Xテープ」
多良の森はもちろん、トレイルランニングでは不整地で、長い距離、高低差もあります。
Xテープは足首を安定させるだけでなく、土踏まずやかカトのサポートで疲労軽減にも役立ちます。
貼る枚数に応じてサポート力が変えられるのも魅力。
おススメは固定レベル1と固定レベル2の2枚貼り
1で土踏まずのサポートと横プレを予防。
2でカカト（ヒールカップ）の補強と斜め方向へのプレを予防。
大会に是非、お試しください。



貼り方はコチラ

<https://www.new-hale.com/tag/x-tape>

New-HALEは皆様の完走を応援します。
Always supports your active life.

◆「トラッキングシステム」運用、アプリインストールのお願い

▼YAMAPと連携を強化！

「山遊びを安全に。」トラッキングシステムの提供を開始します！



Universal Field

山地図や安全管理をスマートフォンアプリで提供している「YAMAP」様と今後連携を強化する運びとなりました。

それによって、トレイルランニング大会のコース図の提供はもちろんのこと大会に参加頂く選手の方の行動履歴を確認する事が出来る“見守り機能”を応用した「トラッキングシステム」をご提供頂けることとなりました。

選手の皆さまには大会当日までに、下記登録作業をお願いいたします。

- ①YAMAPのアカウント作成
- ②アプリのインストール
- ③ゼッケン番号との紐づけを行う

「トラッキングシステム」の詳細、インストール方法、設定の手順は[こちら](#)

【第5回多良の森トレイルランニング】問診票・誓約書

【感染しない、させない、楽しむことを忘れない】をスローガンに感染拡大防止に取り組みます。

- ・当日ご自宅（もしくは宿泊先）の出発前に頂き、受付時に提出下さい。
- ・一つでもなき場合は、参加ご辞退頂きますよう、強くお願いします。

①大会2週間前～大会当日の期間において、回答をお願いします。

- 37.5°C以上の発熱はない 今朝の体温の記入 _____ °C
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しきの症状はない
- いつもより、咳や痰、胸部不快感はない
- 味覚・嗅覚の異常はない
- 自己の基礎疾患からの体調の不調はない
- 同居家族や身近な知人に感染の疑いがない
- 政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触はない

②以下の内容に同意します。

- 大会側が指定する消毒箇所で、手指消毒を実施いたします
- 対面で会話や接触を行う場合はマスク等の口を覆う物を着用します（スタッフ・選手・応援者）
※熱中症対策の為、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
- 他者との距離はソーシャルディスタンスを確保します（会場内、走行中、エイド等）
- 参加選手及び関係者の中から感染者が出た場合には、保健所などの聞き取りに協力します
- イベント終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告します

③新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、参加を辞退頂く場合、大会ホームページ記載の参加辞退申請フォームに入力頂いた方に限り参加賞をお送りさせていただきます。

【回答期限：2020年10月18日（日）AM6:00迄】

お名前： _____