

第9回信州戸隠トレイルランレース&アウトドアフェスタ (大会当日のご案内(必ずお読みください))

この度は「第9回信州戸隠トレイルランレース」にお申込みいただき有難うございます。

ご参加にあたり、大会に関する各種ご案内と諸注意を以下の通り通知します。内容をよくご確認ください、大会当日に備えていただきますようお願いいたします。

大会当日はベストな体調でご参加いただきますようお願いいたします。

開催日：2017年9月9日(土)・10日(日)

開催地：長野県長野市戸隠・飯綱エリア

主会場：戸隠スキー場越水ゲレンデ駐車場

表彰：ロングコース(50km)：男女各1位～6位

ミドルコース(28km)：男女各1位～6位

ショートコース(5km)：一般男女1位～3位、中学生男女1位～3位、小学生男女1位～3位

●大会スケジュール

9月9日(土)

13:00～17:00 前日受付(ロングコースとミドルコースは原則レース当日の受付はありません。)

場所：戸隠スキー場内施設 蕎麦レストランとがくれ

15:00～16:00 選手ミーティング(競技説明会)

場所：戸隠スキー場内施設 シャルマン戸隠

※ロング・ミドルコースにご参加の方は、必ずご参加下さい。→これ入れるべきか？

16:00～17:00 参加者交流会 ミニコンサート、戸隠クイズ(豪華景品あり)、おやき等の飲食の振舞いあり。

9月10日(日)

6:45～ スタートセレモニー

場所：戸隠神社中社 鳥居前広場

※ロングコース出場の方は場所をお間違えにならないよう、お気を付けください。

※お車の方は戸隠スキー場駐車場をご利用ください。

※スキー場よりスタートまでのシャトルバスを運行しております。

※応援の方は戸隠神社駐車場、戸隠観光情報センター駐車場をご利用ください。

7:00 ロングコーススタート

8:00～9:10 選手受付(ショートコース)

8:30～8:40 ランナー向けウォームアップ体操

8:45～ スタートセレモニー

9:00 ミドルコーススタート

場所：戸隠スキー場

9:30 ショートコーススタート

場所：戸隠スキー場

14 : 00~

表彰式。終了後に抽選会（大会会場中央部ステージにて）

* 「トリプルマスタース」受賞者の発表

※スケジュールは都合により変更となる場合があります。

●各種目の競技・関門時間

	スタート	第1関門 (一の鳥居)	第2関門 ロング（戸隠キャンプ場） ミドル（鏡池）	ゴール (制限時間)
ロングコース	7 : 00	12 : 00 (24km 地点)	15 : 00 (40km 地点・戸隠キャンプ場)	17 : 00 (10 時間)
ミドルコース	9 : 00	13 : 00 (13km 地点)	16 : 00 (22km 地点・鏡池)	17 : 00 (8 時間)
ショートコース	9 : 30	—————→		12 : 00 (2 時間半)

※天候の急変など、主催者の判断により関門時間の短縮や走行距離を短縮する場合がございます。

●エイドステーション内容について

ロングコース（50km）には3箇所（約24km地点、約33km地点、約36km・約40km地点）、ミドルコース（28km）には2箇所（約13km地点、約22km地点）にエイドステーションを設けます。

十分量用意致しますが、なくなる場合がございますのでご承知おきください。

第1エイド 水、スポーツドリンク、バナナ、チップスター、塩、塩飴

第2エイド 水、スポーツドリンク、バナナ、チップスター、塩、塩飴、コンソメスープ

第3エイド 水、スポーツドリンク、バナナ、チップスター、塩、塩飴、コンソメスープ、シャリ玉

※ 内容は一部変更することがあります。

●装備について

以下の装備は必ず行ってください。

・【ロングコース、ミドルコースの参加者】

・マイカップ・水分（エイド間の水分補給用にハイドレーションパックやボトル等に1ℓ以上）・食料（エイド以外にご自身が必要とされるもの）・レインウェア（急な天候の変化により雨になることも予想されます、また高所にも行きますので寒くなった際の防寒着としても利用できます）

【全ての参加者】

・熊鈴（コースは熊の生息域も通行します）・大会エントリー時に登録済みの携帯電話（大会中何かあった場合、本部との連絡に使用します）

※これら装備は出走前にチェックはしませんが、ご自身の身を守るために必要な物ですので、必ず携行してください。

●ストックの使用について

飯綱山南登山道はストック（ポール）の使用は禁止となります。

コース内でのストック（ポール）の使用は飯綱山南登山道以外は制限していませんが、必ずゴムキャップを付けて使用して下さい。また、コースコンディションの悪化等によりストックの使用に適さないと判断した時は使用を禁止させていただく場合もあります。

●受付について お持ちいただくもの

- ・参加通知書のハガキ：ゼッケン番号の記載がございます。必ずお持ちください。
- ・参加誓約書：大会ホームページよりプリントアウトし、ご署名・ご捺印の上、受付時に提出してください。

●参加者の荷物について

手荷物は各種目スタート前に、「手荷物預かり所」（戸隠スキー場内施設 御食事処くえい）にてお預かりしますので、その際にゼッケンナンバーを係りの者にご提示ください。

貴重品はお預かりしませんので各自で保管してください。

手荷物引取り際も必ずゼッケンが必要となりますのでご注意ください。

●ゴール後の入浴について

ゴール会場近くにある「戸隠高原ホテル」、「和田山荘」、「高妻ロッジ」にてお一人様 500 円でご利用いただけます。会場より徒歩約 100m～200m です。

●荒天等による開催中止判断について

大会当日に荒天が予想される場合、当日の朝 5 時に決定しますので、WEB サイトまたは直通携帯電話にてご確認ください。

また、前泊の方は各宿舎または直通携帯電話にてご確認ください。

直通携帯電話 080-8775-1274

●医療体制について

10 日のレース当日は、大会会場にドクター・看護師が待機しております。

長野県鍼灸師協会のご協力を頂き、筋疲労などの緩和処置（マッサージなど）を致しますのでお気軽にお声掛けください。

加入保険の概要 死亡・後遺障害の場合：300 万円、入院（日額）：3,000 円／通院（日額）：2,000 円

●「アウトドアフェスタ」について

大会期間中はメイン会場にて大会協賛スポンサーの出店ブースが並び、各メーカーの商品出展やトレイルラングッズの特価販売などを行っています。

- ・大会会場にて手打ちそばの実演・振舞い

戸隠のそば職人やそば打ち全国高校生そば打ち選手権大会で活躍した高校生の手打ちそばが食べられます。

※大会会場には協賛各社の出店がありますが、会場周辺にはコンビニ等のお店はありませんので、必要なものはあらかじめご用意して来て下さい。

●交通アクセスについて

【路線バスご利用の方】

JR 長野駅から戸隠高原までの所要時間は、路線バスで1時間程度です。長野駅のバス乗り場は善光寺口から徒歩1分の「アルピコ交通バス長野駅前総合案内所」前バス停「7番」乗り場です。料金は片道1,250円ですが往復乗車券を営業所窓口にてご購入いただければ、往復2,250円となります。

戸隠での降車停留所は「アルピコ交通バス戸隠営業所」になります。降車停留所から大会会場へは主催者手配のシャトルバス（無料）をご利用いただけます。

9日（土） 戸隠営業所→大会会場 12：32 到着分～17：17 到着分（会場行きシャトル最終）

10日（日） 戸隠営業所→大会会場 5：00～9：00 迄、5便運行します。

// 大会会場→戸隠営業所 13：35～17：25（最終）までの5便運行します。

路線バス時刻表

長野駅⑦番乗り場	→	戸隠営業所	戸隠営業所	→	長野駅
7：00	→	8：02	6：45	→	7：48
8：30	→	9：32	7：50	→	8：58
9：30	→	10：32	8：50	→	9：58
10：30	→	11：32	10：15	→	11：23
11：30	→	12：32	11：35	→	12：38
12：30	→	13：32	12：35	→	13：38
13：30	→	14：37	13：35	→	14：38
15：10	→	16：17	14：35	→	15：38
16：10	→	17：17	15：25	→	16：28
17：00	→	18：07	16：25	→	17：28
18：00	→	19：07	17：25	→	18：28
19：00	→	20：07	18：45	→	19：48

【自家用車をご利用の方】

東京から 関越道・藤岡 JCT→上越自動車道→長野 IC（県道 35）→戸隠

東京から 中央自動車道・長野自動車道→上信越自動車道→長野 IC（県道 35）→戸隠

名古屋から 中央自動車道・長野自動車道→長野 IC（県道 35）→戸隠

大阪から 名神自動車道・中央自動車道・長野自動車道→上信越自動車道→長野 IC（県道 35）→戸隠

富山・金沢・新潟から 北陸自動車道・上越 JCT→上信越自動車道→信濃町 IC（R18）→戸隠

※長野 IC から戸隠まで約 65 分、信濃町 IC から戸隠まで約 30 分かかります。

※大会メイン会場には参加者用駐車場がございますが、大会当日は会場周辺の混雑が予想され、場合によっては会場から離れた駐車場になることもありますので、お時間には十分余裕をもってご来場下さい現場係員の誘導に従ってお進みください。

—大会に関するお問合せ—
信州戸隠トレイルランレース実行委員会

- レースに関すること ☎0475-47-3017 (フィールズ)
当日 (9・10日) ☎080-8775-1272
- 宿泊・会場に関すること ☎026-254-2881 (戸隠観光協会)