

# 第11回 ふれあいの道（南高尾～あきる野）トレイルラン大会

## 大会実施要項

2023/10/30 版

- 1, 開催日： 2023年12月02日(土)、第1土曜日、晴天実施、雨天中止  
(前日(12/01)午前11時現在の天気予報で、翌日(12/02)の降水量10mm/h以上で中止)  
中止の場合は前日(12/01)午後3時までにHPにその旨を掲載します。
- 2, 開催地： 東京都大多摩地区南高尾山稜及び笹尾根の分水嶺  
メイン会場： 集合場所：八王子市高尾町1832-13 落合公園、  
スタート地点：落合公園、ゴール地点：Aコース：河川公園、Bコース：大垂水峠、
- 3, 競技種目：トレイルランニング競技、Aコース：36km、Bコース：10km、  
-Aコース：落合公園～草戸山～三沢峠～大洞山～大垂水峠～小仏城山～陣馬山  
～醍醐丸～市道山～臼杵山～荷田子峠～十里木～戸倉城址～沢戸橋～河川公園、  
-Bコース：落合公園～草戸山～三沢峠～大洞山～大垂水峠(バス停⇄高尾駅バス有り)
- 4, コースの特徴：高尾から始まる首都圏自然歩道「関東ふれあいの道」1,667kmの一部  
を体験。東京都の「関東ふれあいの道」は7分割、その内の2コース、No.1 湖のみち、  
No.2 鳥のみち、を楽しむ尾根道トレイル、アップダウンの連続でタフなコースです。
- 4-1、エスケープルート：① 約10km 地点に大垂水峠(大垂水)、②約21km 地点に和田峠  
(陣場高原下)、③約32km 地点に十里木(十里木)等各々バス停があります。
- 5, 参加費： Aコース：6000円(36km)、Bコース：4000円(10km)
- 6, 受付： 落合公園、 受付時間：12月02日(土)：6:40～7:40AM、
- 7, 更衣室： 落合公園内に更衣用テント2張り、公衆トイレ有り。
- 8, 公園出発時間：午前8時00分出発 **ウェーブスタート**(50名づつ1分おき)  
各々のSIカード(チップ)に各自の出発時間が表示されています。
- 9, 制限時間：Aコース：河川公園ゴール、スタート後9時間以内、(午後5時00分)、  
Bコース：大垂水峠ゴール、スタート後2時間30分以内、(午前10時30分)、
- 10, アクセス：受付場所は落合公園、京王高尾山口下車徒歩10分、
- 11, ゴール地点：Aコース：JR 武蔵五日市駅から徒歩10分  
Bコース：JR 高尾駅からバス30分
- 12, 表彰：男女別総合1～5位、年代別男女別1～5位、  
完走者全員に完走証発行(後日郵送)、表彰状、記念品、副賞
- 13, 救護体制：救護班(看護師)が本部に常時待機、その他AED設置、  
最後尾をAED携帯の救急員が追尾、
- 14, エイド：1, 大垂水峠(10km 地点) 2, 和田峠(21km 地点) 3, 河川公園(36km)
- 15, エイド内容：水、梅干、黒糖飴、但しエイドで異なる、
- 16, チェックポイント(CP)：①大垂水峠、②和田峠、③十里木
- 17, 関門： 1, 大垂水峠(10:40) 2, 和田峠(13:00)、3, 十里木(16:00)【3ヶ所】

- 18, 最大高低差：687m、最高地点：867m、最低地点：156m、トレイル比率：98%
- 19, 定員人数： 300名 女子参加奨励特別枠設定（100）
- 20, 出場資格：Aコース&Bコース
- 1) 大会実施要項をよく読み厳守できる人。
  - 2) 対象年齢 Aコース：18歳～69歳、Bコース：18歳～79歳
  - 3) 早めの挨拶とハイカー優先ができること。
  - 4) 自然の中では自分の身は自分で守る（山中自己責任）誓約書提出者。
  - 5) トレイルラン（山岳マラソン）等でAコースは25km以上、Bコースは8km以上の「走破証明証」ないし、証明に代わる物の保持者。
  - 6) 本大会に初参加の方はスタートからゴールまでの試走を参加資格とします。  
（コースアウト防止と地図読みスキル向上及び低体温症等の予防安全処置）
  - 7) 65歳以上の方は心不全、心筋梗塞等心肺機能に異常がない旨診断の事。  
（年齢に関係なく心筋梗塞等の既往症のある方はご遠慮下さい）
- 21, 募集期間： 令和5年10月01日～令和5年11月10日、最少催行人数：200名
- 22, 必須装備品：地図、コンパス、水（500ml以上）、行動食、雨具、防寒着、筆記具、お金、熊鈴、携帯電話、夜間照明、レスキューシート、救急品、その他本人が必要とする物、（2014年開催時(第2回)は降雪の悪天候により低体温症者が出ました、低体温症対策に充分留意下さい）
- ※必須装備品の検査をCP等で随時行い不携帯者は失格とします
- 23, 水場トイレ：1)小仏城山（売店）水・トイレ、約14km地点、2)明王峠（売店）トイレ、約16km地点、3)和田峠（売店）水・トイレ、約21km地点
- ※和田峠以北は戸倉城址のみトイレあり。
- 24, 荷物：スタート地点からゴール地点まで主催者車両で運搬。スタート地点でご自身で荷物車両に積み込み、ゴール地点で受け取って下さい。途中でリタイア（棄権）された場合もゴール地点に受取に行き受け取って下さい。
- 一人1個 45L透明ビニール袋（通称ごみ袋）の口は紐等で固く結び荷崩れや雨天に対応すること、ビニール袋にはゼッケンをA4版コピーし内側から左右に貼り付けて誰が見ても判るようにすること、又は両面に大きくゼッケン番号と氏名を記入する事、ゼッケン番号と氏名が見えない物、45L以上の寸法の物、黒色の袋は受け付けません。荷物は雨天でもゴール地点の屋外駐車場に置きます。※ビニール袋等の持参なき人はペナルティ100円（袋代）ご負担頂きます。
- 25, 失格；
- 1) 歩行中の一般歩行者に迷惑をかけた選手、
  - 2) ゴミを捨てるなど環境に配慮しない選手、
  - 3) 実施要項、役員の指示に従わない選手、
  - 4) ゼッケンを役員が見えるように着用しなかった選手、

- 5) 自然保護に違反する行為があった選手、
- 6) 不正行為があった選手、
- 7) 制限時間内に通過しなかった選手、
- 8) 必須装備品を携帯しなかった選手、
- 9) 社会人としてのルールを逸脱した行為言動をした選手、

## 26, 注意事項；

- 1) 山岳競走で入山する旨と誓約書の内容（自己責任）は家族にお知らせ下さい。
- 2) レース途中に天候が悪化した場合、主催者側で中止することがあります。  
天候急変（気温急降下による積雪予報等）の場合には競技を中断して最短ルート（和田峠等）からの下山を勧告します。指示に従って下山下さい。低体温症等の発症予防対策の一環です。
- 3) レース中の事故には応急手当のみ行いますがそれ以上の責任は負いません。
- 4) 競技続行が不可能と判断された選手は役員が競技を中止させることがあります。
- 5) 参加の方は事前に必ず健康診断（心肺機能）を受けて下さい。
- 6) 当大会の A コースはトレイルランニング中級者以上を想定しています。体調を考え不調の際は無理をせず途中のエスケープルートをご利用ください。
- 7) 冬季大会です。低体温症等の発症予防対策を十分に考慮した装備をして下さい。
- 8) 登録競技者の応援伴走者と称する無資格者の競技参加は認めません。  
(特にエイド地点での無銭飲食行為等は厳重に処罰します)
- 9) 万が一の時には道標や案内板に場所が特定できる「管理番号票」(アルミ板) が貼ってあります、この番号を警察や消防に伝えることで、迅速な対応ができます。
- 10) 事故等で救護を必要とする競技者を発見した場合には競技を中断して救助するとともに本部に連絡してください。次回大会参加に無償参加資格を提供します。
- 11) 本部連絡先（080-5418-8876）電話番号は自身の携帯に入れておいてください。
- 12) 草戸山（約5km地点）まではストック・杖・使用禁止です。ストックの先はゴムキャップ装着のこと。後方あるいは参加者等からの注意があった場合には使用禁止とします。他の参加者に迷惑を掛けない操作ができることを使用条件とします。
- 13) 当団体主催のトレイルラン大会はロードマラソン等の他大会のように「至れり尽くせり」ではありません、自助努力を最大限に要求される競技会です。
- 14) 標識は必要最小限で、大半は既製の標識以外はありません、地図とコンパス（方位磁石）等でコースをご確認下さい。（まき道使用箇所には白地に赤矢印の A4 パウチ板で誘導、その他赤白縞テープは進行方向進めの印、青黄縞テープは戻れの印）
- 15) ヘッドホン（イヤホン）で音楽等を聞きながら走ることは禁止します。（大自然の中では注意深く周囲の状況を把握する必要がある為）
- 16) 頂上コースを正式コースとし、巻道は指示が無い限り使用禁止、一般登山者はまき道利用の為接触回避、多くある頂上の不特定箇所ではチェックを敢行し1ヶ所でも

未通過の場合は失格とします。(景信山・堂所山・陣馬山・3箇所のみまき道可)

- 17) 返金等の際の振込手数料は受領者負担であることをご了承下さい。
- 18) 過去の大会でリタイヤ(棄権)者が交通費をスタッフに借り返却されない例や、携帯電話を持たず行方不明で捜索隊が出動した例があります。どんなに自信があっても何が起こるか解らないのが大自然です。謙虚な姿勢で準備して下さい。
- 19) 地震・風水害・降雪・事件・事故の中止、過剰・重複入金等の返金は致しません。
- 20) 尚、雨天による大会中止時の返金処理はせず他の大会への振替(2年以内)を可とします。
- 21) 同封の誓約書は記入して、当日受付に渡し、代わりに、SIチップを受け取って装着ください。(SIチップ:通過証明と時刻計測について添付資料参照)

27, 大会開催中の映像、写真、記事、記録等のテレビ、新聞、雑誌、インターネット等への掲載権利、使用権利は主催者側に存します。

28, 主催: NPO 野外活動(自然体験)推進事業団、

〒220-8790 横浜中央郵便局私書箱 138 号      info@npo-outdoor.com

TEL 045-312-0538 (平日 9:00~18:00、休: 祝土日)

FAX 045-312-0537、[URL: http://www.npo-outdoor.com](http://www.npo-outdoor.com)

29, 主管: チャレンジャーズレース実行委員会、〒198-0036 青梅市河辺 7-18-9、

30, 協賛: NET SHOP "R & S"、

備考: 地図は市販の昭文社、山と高原地図「奥多摩」「高尾・陣馬」。国土地理院地形図(1/25000)。高尾山(景信山・陣馬山)登山詳細図(1/12500)発行吉備人出版、