

NPO 野外活動（自然体験）推進事業団（通称 ONE）主催事業
第5回 KTR 20 「トレイルランから始めよう！」

鎌倉アルプス・トレイルラン大会

（港南台中央公園～横浜最高峰大丸山～鎌倉アルプス最高峰六国見山～稲村ガ崎）

都会（横浜市・鎌倉市）の市境の尾根に位置し貴重な自然を擁するコースです。走ったり歩いたりして新鮮な空気と魅力的な景色、自然の中、林の中を森林浴しながら鎌倉（世界文化遺産登録申請中）古道のトレイルと自然を楽しもう！

大会実施要項

2008/09/01 版

開催日時： 2009年2月22日（日）、午前8時00分～午後15時00分

会場： 港南台中央公園（横浜市港南区港南台3-5-1）・JR 港南台駅下車徒歩3分、

コース： 横浜市港南台中央公園から市民の森を経て「鎌倉アルプス」（通称）の尾根筋を通り相模湾の稲村ガ崎公園（鎌倉海浜公園）へと抜けます。

（瀬上市民の森・氷取沢市民の森・横浜市最高峰大丸山 156m・六国峠ハイキングコース・天園ハイキングコース・鎌倉市最高峰六国見山 147m・葛原ヶ岡ハイキングコース・裏大仏ハイキングコース・稲村ガ崎ハイキングコース等）

種目： トレイル・ランニング A(いのしし)コース 13マイル (20.8km)、

申込期限： 2008年12月22日（月）消印有効、先着400名限り（前回申込数389名）、

当日： 2009年2月22日（日）ゼッケン引換受付時間 午前8時00分～8時40分
開会式時間 午前9時20分～9時55分

スタート地点：港南台中央公園、午前10時00分スタート、Aコースいのしし/13マイル (20.8km)、

ゴール地点：稲村ガ崎公園、午後14時00分（計測終了時間）Aコースいのしし/13マイル (20.8km)、

制限時間：4時間以内（午後14時00分迄） Aコースいのしし/13マイル (20.8km)、

最低実施人数：100名、（定員400名）、

参加費： Aコースいのししコース・12.5マイル (20km)、成人（4000円）、学生（2000円）、

※ 参加費には保険加入費、入浴料、運搬費（スタート→ゴール）等が含まれています。

※ 18歳未満の方は保護者の同意書が必要です、承諾書を添付してください。

競技方法： ①個人単位で行います。

②定められたコース上のチェックポイント（コントロール地点）を通過するタイムレース方式とします。所要時間の少ないものから順位を決定します。（時計は本部の時間を基準とします）計測は手動と電子パンチを併用し故障事故に備えます。優先順位は電子パンチを主、手動を従とします。

③参加者は水、行動食、雨具（防寒衣）、地図、磁石、携帯電話、手袋、小銭、タオル、筆記道具、身分証明書（血液型含む）、本部連絡先番号メモ、等を必要装備品としてください。（その他本人が必要とするもの。）

④コース上の判りにくい所には矢印表示等を設置しますが各自公認地図等を参考に事前に下見等で確認の上ご参加下さい。（不明な点は事前に実行委員会宛お尋ね下さい、コース公認地図・高低差図＋コース案内写真入り小冊子有り）

⑤制限時間内にゴールインした方にのみ完走証（完歩証）を授与します。

⑥各自ゴール後はゴール地点の本部席に立ち寄り完走証や入浴券等をお受け取り下さい。

⑦年代別表彰がありますので、記載年齢は大会当日（2009/02/22）の年齢をご記載下さい。

- ※ ゴール到着時間は各自の自由ですがタイム計測は制限時間内のみとします。
- ※ タイム計測の実施条件として参加人数が 100 名以上（種目別）の場合とします。
- ※ 100 名未満の場合には着順位は確定しますがタイム計測なしとなります。
- ※ 参加者は競技中に体調、その他の理由で競技を棄権（中断）する場合は必ず本部宛（080-5418-8876）に携帯電話等で連絡して登録番号・氏名と状況を伝えてください。また病院等に搬送された方（本人か同行者）は必ず状況を本部宛に連絡ください。（保険等に必要な情報があります）
- ※ 万一事故の場合それを目撃した選手は必ず手を差し伸べ救助して下さい、救助に参加された全ての方に次回は無料参加の権利を提供します。

表彰式： 2008年2月22日 表彰時間 12時30分～13時00分 於 稲村ガ崎公園
 順位はゴール本部席脇に張り出しますのでご確認の上、入賞者はお集まり下さい。

- 表彰： ◎総合部門（男女年齢混合）の順位3位までを表彰しトロフィと賞状を授与します。
 ◎男女年齢別各部門の順位5位までを表彰し賞状を授与します。
 ◎制限時間内の完走者全員に完走証を授与します。
 ◎完走者の最高年齢者及び最小年齢者には特別賞を授与します。

※完走証・参加賞等は各自ゴール時点で本部席に確認し受取りお持帰り下さい。郵送等ご希望の場合には送料等御負担の上お申し出下さい。（表彰式・本部席に寄らずお受取り無い場合は破棄します）

閉会式： 15時00分～15時30分

部門： 種目 部門名 年代区分(大会当日年齢 2009年2月22日)

ランニング A コース (いのししコース) / 13 マイル (20.8km)

一般女子 a	10～20 代 (29 歳以下)	一般男子 b	10～20 代 (29 歳以下)
一般女子 c	30 代 (30 歳～39 歳)	一般男子 d	30 代 (30 歳～39 歳)
一般女子 e	40 代 (40 歳～49 歳)	一般男子 f	40 代 (40 歳～49 歳)
一般女子 g	50 代 (50 歳～59 歳)	一般男子 h	50 代 (50 歳～59 歳)
一般女子 i	60 代 (60 歳～69 歳)	一般男子 j	60 代 (60 歳～69 歳)
一般女子 k	70 代 (70 歳以上)	一般男子 l	70 代 (70 歳以上)

- 参加資格： ① 健康な男女で、制限時間以内に完走(完歩)できる人。
 ② 参加者は過去に 12k m以上の山岳マラソン等の経験があること。
 ③ 大会中の事故等全て自己責任の原則に則る誓約書を提出し大会規則を順守できる人。
 ④ 参加者は事前に健康診断を受けるなど各自の責任において健康管理をしていること。
 ⑤ 特に 55 歳以上の方は心肺機能・心不全等に関して診断（心電）を受けていること。
 ⑥ 過去に心筋梗塞等の既往症のある方はご遠慮ください。

申込方法：郵送でのお申し込み

郵便局の郵便振替用紙に口座番号「00220-7-94411」、加入者名「鎌倉アルプストレイルラン大会」、金額を記入し、余白に①住所・②氏名・③電話番号・④生年月日・⑤参加種目・⑥血液型・⑦緊急連絡先・⑧大会当日年齢を記載し、該当する参加費をお振込み下さい。または下記のインターネットでお申し込みください。

スポーツエントリーでのお申し込み

インターネット・携帯サイト：<http://www.sportsentry.ne.jp>

ランネットでのお申し込み方法

インターネット・携帯サイト：<http://runnet.jp/>

水場及びトイレ：スタート地点（港南台中央公園）、2.4km 地点（いっしんどう広場手前）、5.6km 地点（自然観察センター内）、7.9km 地点（ゴルフ場裏）、15km 地点（葛原岡神社前広場）、20k 地点（稲村ガ崎公園）、上記には公共の水道等の設備があります。
 上記以外に高野台バス停前（12km 地点）では臨時給水を行います。

エイドステーション：高野台バス停前（12km 地点）、水・梅干・柑橘類・クッキー等、
（救援基地） 稲村ガ崎公園（20.8km 地点）、水・梅干・柑橘類・うどん等、

その他の注意事項：

- ① 大会当日の 10 日前までにナンバーカード（ゼッケン）引換券を送付しますので、当日ご持参の上、会場受付でゼッケンと引換えて下さい。（引換券未着の時は連絡下さい）
- ② 参加者は事前に医師の健康診断を受け、各自の責任において健康管理をしてください。
- ③ 主催者は競技中の事故について応急手当以外は一切の責任を負いません。
- ④ 万一の事故に備え、保険証等を持参して下さい。
- ⑤ 貴重品は各自管理して下さい。紛失の場合、主催者側では責任を負いません。
- ⑥ 山中での事故は平地のように対応できません、山中は全て自己責任です。
- ⑦ 大会用の駐車場はありませんので、ご参加の際は電車・バスなどをご利用願います。
- ⑧ 出会った人には必ず挨拶、他のハイカーに迷惑をかけた場合は失格とします。
- ⑩ ランナーのストック、杖等の使用は禁止します。
- ⑪ ゴール地点に水道等がありますがシャワー設備はありません。ゴール近くの銭湯等をご案内します。（いのししコース・稲村ガ崎温泉、徒歩 2 分、12 時～21 時、大人 1200 円）
- ⑫ ランナーの手荷物はゴール地点へ搬送。ゼッケンナンバーを付記したビニール袋を各自用意（45L 以内）に入れたものに限りします。（いのしし/白色袋・通称ごみ袋 45L）
- ⑭ 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。
- ⑮ レース途中天候が悪化した場合等、主催者側で中止することがあります。
- ⑯ 地震、風水害、降雪、事件、事故・荒天等による中止、また過剰入金、重複入金の返却は致しません。あらかじめご了承ください。
- ⑰ 大会出場中の映像、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は主催者側に存します。
- ⑱ A コース参加者は北鎌倉駅前トンネルから常智寺までの間約 400m の疾走は禁止、ジョギング歩行（徐行）で通過し他の一般人に迷惑をかけた場合は失格とします。
- ⑲ 緊急時の連絡先番号 0 8 0 - 5 4 1 8 - 8 8 7 6 を記録し携帯してください。

- 失 格：
- ① ごみをレース中に放棄した人。
 - ② 条件を偽って参加した人。
 - ③ 競技規則に違反した人。
 - ④ 審判及び役員の指示に従わなかった人。
 - ⑦ 規定の時間を超えて関門に到着した人。
 - ⑧ ゼッケンを着用しなかった人。
 - ⑨ 必要装備品を携帯しなかった人。
 - ⑩ 自然保護に違反する行為があった人。
 - ⑪ 不正行為があった人。
 - ⑫ 一般人、ハイカー等に迷惑をかけた人。

持ち物：参加者は水、行動食、雨具、地図、磁石、携帯電話、身分証明書、手袋、小銭等を必要装備とします。（その他本人が必要とするもの）

ボランティア募集：大会 1 ヶ月前（1/17 10:00～）にコース標識の取付作業。（マーキング・ウオーク）
大会終了直後（2/28 10:00～）にコース清掃作業。（クリーンアップ・ウオーク）
集合場所：港南台中央公園、持ち物：軍手・トンク等清掃用具と飲物をお持ち下さい。
森林の中のコーストレイルを辿り自然を楽しみながらゆっくり歩きます。御家族やお仲間と共に奮ってご参加ください。参加希望者は事務局宛お申し込み下さい。
大会当日（2/22 7:00～15:00）お手伝い頂ける方はお早めにお申し出ください。

※日本トレイル・ランニング協会主催【トレイル・ラン 100 マイル挑戦コンペ】に参加の場合には大会の距離認定書が発行されます。（距離認定書の累計が 100 マイル（160km）に達したとき、その距離認定書全部をお送りください。引き換えにダイプロマ（達成証）と盾を贈呈します）

山野、森林を駆け抜ける楽しさを満喫しながら身体を鍛え、自然に対する知識、経験、技術を身に付け、自己の身体能力やリスク（危険や事故）を見極め対処する能力、リスクを未然に察知する能力等を養い、より困難なもの、より高度なものへチャレンジ（挑戦）せんとする気概をもち、これを育む志ある参加者を歓迎しております。

後援（予定）：横浜市市民活力推進局、鎌倉市教育委員会、CONE 自然体験推進協議会、神奈川新聞社
主管者：鎌倉アルプス・トレイルラン実行委員会 TEL:0120-58-0235 FAX:0120-58-0232
主催者：NPO 野外活動（自然体験）推進事業団 <http://www.npo-outdoor.com>
郵送先：〒220-8790 横浜中央郵便局 私書箱 138 号、E-mail: info@npo-outdoor.com

【参考情報】前回「いのししコース」(20.8km) 上位者成績

性別	男性	順位	時間	氏名	年齢別
		1	1 : 3 8 : 2 9	藤崎 直哉	2 0 代
		2	1 : 4 5 : 5 6	鈴木 知基	3 0 代
		3	1 : 4 7 : 3 2	小倉 亮	4 0 代
	女性	1	2 : 0 7 : 5 9	横井 美緒	3 0 代
		2	2 : 2 3 : 2 0	池田 秀子	3 0 代
		3	2 : 2 7 : 4 4	川上 尚美	3 0 代

本大会に参加される方は全て下記の誓約書を提出して頂きます。山中での事故は対応が難しく場合によっては命取りになります。十分にその準備と対策をされ自覚を持って参加されることを希望します。

きりとり線

誓 約 書

鎌倉アルプス・トレイルラン大会実行委員会 殿

私事、この度、本大会「トレイル・ランニング競技会」に参加するにあたり、山中での行動は自己責任で行い、大会中の不慮の疾患や、生命に関する重大な事故等も一切自分の責任とし主催者に対して何ら迷惑をかけないことを誓約します。当日は全て自己責任の原則に則り、安全を第一として行動し、自分の命・健康は自分で守ることを誓います。

平成 年 月 日

住所：

電話：

本人署名：

印