

## 第10回 奥多摩(青梅～氷川)トレイルラン大会

チャレンジャーズ・レース2020

### 大会実施要項

2020/01/01版

- 1) 開催日：2020年5月16日(土) 雨天決行(暴風雨以外)  
(大会前日午前11時天気予報、降水確率70%以上、降雨量20mm以上で中止)
- 2) 開催地：東京都奥多摩地区と埼玉県飯能地区の都県境分水嶺尾根道  
メイン会場：スタート地点(A/B共)：永山公園総合運動場(青梅市本町217番地)  
アクセス：JR青梅線青梅駅下車5分、  
Aコースゴール地点：氷川小学校体育館(奥多摩町氷川278番地)  
アクセス：JR奥多摩駅から徒歩5分  
Bコースゴール地点：高源寺境内(青梅市二俣尾五丁目1614番地)  
アクセス：JR青梅線軍畑駅から徒歩15分
- 3) 競技種目：トレイルランニング競技、トレイル比率98%以上、
- 4) 競技距離：Aコース38km(約23.75M)、Bコース10km(約6M)、
- 5) 参加費：Aコース：6000円、Bコース：4000円、
- 6) コースの特徴：東京都心から最短距離にある奥多摩山塊の標高2000m級の分水嶺・水源林の尾根を辿る総延長16.6kmの変化に富んだロングトレイルの入り口の一部がお楽しみ頂けます。西方に名峰富士を仰ぎながらの絶景と大自然を満喫できるコースです。
- 7) 受付場所：青梅市 永山公園総合運動場内(青梅市本町217)  
受付時間：Aコース/5月16日(土) 午前06時45分～07時45分、  
Bコース/5月16日(土) 午前07時00分～08時00分、
- 8) 出発時間：5月16日(土) Aコース：午前8時00分～(ウェーブスタート)  
Bコース：午前8時10分(一斉スタート)
- 9) 制限時間：Aコース：10時間以内(18時00分・ウェーブスタート加減あり)  
Bコース：2時間20分以内(午前10時30分)  
※ウェーブスタート(時間差出発)50名/1分毎、計測は各自実質スタート時間から。  
※S Iカード(チップ)に個々の氏名とスタート時間記載あり、受領時に確認のこと。
- 10) コース概略、  
Aコース：青梅市永山公園～高水三山～棒ノ嶺～日向沢ノ峰～川苔山南側～舟井戸～大ダワ～本仁田山～安寺沢～奥多摩工業裏～氷川小正門～氷川小体育館前、  
Bコース：青梅市永山公園総合運動場～矢倉台～三方山～辛垣城址～雷電山～高源寺境内、
- 11) 表彰式：Aコース：氷川小体育館、表彰：13時～男女別総合1位～5位、  
到着状況に応じ男女年代別5位までを表彰、(表彰時不在の入賞者には後日郵送)  
Bコース：高源寺境内、表彰：午前10時～、男女別総合5位のみ現地表彰、

男女年代別5位までの発表及び表彰状等は後日発送、  
制限時間以内完走者全員に完走証 後日発送。

- 12) 参加賞： 記念品未定、参加者全員ゴール地点でSIチップと引換で受領のこと。
- 13) 救護体制：救護班（看護師）が本部に常時待機、AED設置、  
最後尾をAED携帯の行動救急員が追尾、
- 14) エイド設置：1, 高源寺 10km地点、2, 氷川小ゴール地点、(踊平 27km 地点、)  
エイド内容 水、梅干、バナナ、柑橘類、黒糖あめ、塩昆布、ミニパン等、  
基本的にはルート上、高源寺が水を得られる最後の場とお考え下さい。高水山の常福  
院での購入、山中の湧水点での取水等は各自の努力次第、カッコ書きの「踊平」は林  
道の通行が崩落の為不定期で通行可能の時のみ可能性あり、直前に要確認。
- 15) CP (チェックポイント)：  
A コース：1) 高源寺 10km、2) 棒ノ嶺 20km、3) 日向沢ノ峰 26km、  
4) 大ダワ 31km、5) 安寺沢 36km 【5ヶ所】  
B コース：1) 高源寺 10km、【1ヶ所】
- 16) 関 門：A コース：1, 高源寺 10km(2h/10:00) 2,棒ノ嶺 20km (5h/13:00)、  
3, 踊平 27km (7h/15:00) 、4, 大ダワ 31km (8h/16:00) 【4ヶ所】  
B コース：1, 高源寺 10km(2h20m/10:30) 【1ヶ所】
- 17) 計測方法：SIシステムを採用、選手はSIチップを所持しCP毎にパンチ確認、  
CP通過記録が無い場合には失格とする。
- 18) 最大高低差：1176m、最高地点：1356m、最低地点：180m、トレイル比率：98%
- 19) 付加規定：ストック・杖・使用禁止、  
山中は自己責任の原則厳守「自分の身は自分で守る」
- 20) 定員人数：300名 期限内でも定員に達し次第締切ります。(女子奨励特別枠有り)
- 21) 出場資格：Aコース 38km、(約 23.75mile)
  - 1) トレイルラン・山岳競技 26km 以上の完走者
  - 2) 標高 1000m以上での運動経験があること
  - 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) 55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。  
(年令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)Bコース (10km)、6マイル、(10kmのゴール地点は高源寺境内)
  - 1) 5km以上のマラソン経験者で心身健康な方、
  - 2) 早めの挨拶とハイカー優先ができること
  - 3) 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
  - 4) 55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。  
(年令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)

- 22) 募集期間：令和2年2月01日～令和2年4月30日（定員に達し次第締切）
- 23) 最少催行人数：200名
- 24) 必要装備品： 地図、コンパス、水（1ℓ）、行動食、雨具（防寒着）、筆記具、お金、  
携帯電話、夜間照明、救急用品、その他本人が必要とする物、
- 25) 水 場：高源寺（山門横）以後なし、トイレ：高水山（常福院）以後なし、
- 26) 荷 物： 着替え等の荷物はスタート地点ではご自身で荷物車両に持参し積み込み、  
ゴール地点の体育館でご自分で探し受取る。（B コースは高源寺境内で受取り）  
一人1個 **45L 透明ビニール袋**の口は紐等で固く結き荷崩れや雨天に対応すること、  
ビニール袋（通称ごみ袋）には**両面に大きくゼッケン番号と氏名を大きく記入した紙（ゼッケンを拡大コピー-A4版）を内側から両面に貼り付けて、誰が見ても判るようにすること、45L以上の寸法**のものは受け付けません。
- 27) 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、走行中にゼッケンを所定位置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、社会人としてのルールを逸脱した行為言動をした選手、
- 28) 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。
  - 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、返金等ある場合には振込手数料は受領者負担であることをご了承下さい。
  - 7、小さなものでもごみ等は必ず各自でお持ち帰り下さい。
  - 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」が貼ってあります、  
この番号を消防に伝えることで、迅速な救助対応ができます。
  - 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（080-9262-0914）電話番号は自身の携帯に入れておいてください。
  - 12、熊は春先の出現が多いので「熊よけ鈴」の装着は必須です。
  - 13、大自然の中では何が起こるか判りません、他を当てにした行動は致命傷となりま

す、くれぐれも「自分の身は自分で守る」気概をもって入山して下さい。

- 14、 SI チップ（計測機器）紛失の際は 4000 円の弁償代金を請求します。
  - 15、奥多摩駅から 5 分の所に「もえぎの湯」があり、9:00~20:00 大人 780 円です。  
インターネットで割引券入手可「<http://www.okutamas.co.jp>」 広間で食事ビール土産購入可、  
B コースは河辺駅前温泉の「梅の湯」がビルの上段にあります。
  - 16、必要装備品の未保持者は失格とします。
  - 17、添付別紙「トレイル（山道）使用規定」にそって行動して下さい。逸脱した行動があった場合は「失格」としリタイヤを勧告します。
  - 29) 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。
  - 30) 主催：NPO 法人野外活動・自然体験・推進事業団、  
〒220-8790 横浜中央郵便局私書箱 138 号
  - 31) 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、TEL 0120-58-0235、
  - 32) 大会当日の本部連絡先：080-9262-0914 アドレス：trailrunner@docomo.ne.jp
  - 33) 協 賛： NET SHOP "R & S"、株式会社オスクリジャパン、
  - 34) 後援（予定）：奥多摩町教育委員会、CONE 自然体験活動協議会、
- 備 考：地図は市販の昭文社、山と高原地図「奥多摩」等で詳細をご確認下さい。

### コース取り・注意事項

#### A・B コース参加者、

コースは市販地図と一部異なり、雷電山直下から横溝橋へのルートを使用。(添付地図参照)  
雷電山から平溝橋への道は雷電山から 10~20m 下った所を左下直進です。榎峠まで行ってしまうと 3 倍以上の時間を要します。

#### A コース参加者、

- ① 高水山は山頂コースと東側（トイレ側）のまき道がありますが、東側のまき道 OK。
- ② 岩茸石山頂上に右（東）から上り左（西）に直進する間違いが散見されるが頂上標識の裏を真下（右折（北））に向う道が名坂峠を経て黒山・権次入峠・棒ノ嶺。
- ③ 長尾ノ丸はまき道 OK、右手へ直角に頂上へ向かわず、直進（巻き道）
- ④ 日向沢ノ峰から踊平を経て尾根鞍部に標識表示あり、右手川苔山方向には行かないで赤杭尾根方向に直進し、まき道を進むと右手川苔山方向からの尾根道（赤杭尾根）を鋭角に横切る（標識有り）右下方・舟井戸に向かう。
- ⑤ 舟井戸から急登する尾根（右手）を登り、尾根伝いにアップダウンを繰り返し大ダワ。
- ⑥ 大ダワから尾根伝いにコブタカ山を経て本仁田山からは下り一辺倒で安寺沢へ。
- ⑦ エスケープルート（リタイア時）は 1)「棒ノ嶺」から山道を奥茶屋に下り、車道を清東橋（バス停）から川井（バス停）川井生活館で待機。2)「踊平」から林道を辿り川乗橋（バス停）から奥多摩駅。3)「大ダワ」から山道約 1 時間強で鳩ノ巣駅。以上