

第 13 回 奥多摩トレイルラン (青梅～川井) 大会

チャレンジャーズ・レース 2023

大会実施要項

2023/01/20 版

- 開催日：2023年6月3日(土)
大会前日午前11時天気予報で降水確率70%以上且降水量20mm/h以上の場合は中止。
(当事業団HPホームページに大会前日午後15時過ぎ迄に可否を掲載します)
- 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
メイン会場及びスタート地点(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：旧古里中体育館(奥多摩町川井594番地)
アクセス：JR青梅線川井駅から徒歩10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
- 競技種目：トレイルランニング競技、トレイル比率98%以上、
- 競技距離：Aコース33km(約20.6mile)、Bコース10km(約6mile)
- 参加費：Aコース：6000円、Bコース：4000円
- 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ぐ絶景と大自然を満喫できるコースです。
- 当日受付場所：青梅市永山公園総合運動場内 受付時間：午前7:00～8:00、
A/Bコース共、(ストレッチラジオ体操注意事項 午前8:01～8:29)、
- 出発時間：Aコース/午前8時30分～(ウェーブスタート)6月3日(土)
Bコース/午前8時35分(一斉スタート)6月3日(土)
- 制限時間：Aコース：9時間以内(17時30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55分)
※ ウェーブスタート(時間差出発)50名/1分毎、スタートはゼッケン番号順、
※ 計測はセイコーシステムウォッチに依る。
Aコース：001～050、051～100、101～150の順にスタート、
Bコース：401～450、451～500の順でスタート、
- 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(曲ヶ谷北峰)～赤杭尾根(三ノ戸山)～川井～旧古里中正門
Bコース：青梅市永山公園運動場～矢倉台～三方山～辛垣城址～雷電山～高源寺境内
- 表彰式：式典は三密を避け省略します。ゴールイン後は即解散、各自の荷を持ち帰宅。
Aコース表彰：男女別総合1位～5位、男女年代別5位までを表彰、
表彰状は後日郵送 制限時間以内完走者全員に完走証発送。

- B コース表彰：男女別総合1位～5位、男女年代別5位まで表彰、
表彰状等は後日発送、制限時間以内完走者全員に完走証発送。
12. 参加賞：ゴール地点での記念品受領はありません。(記念品後日送付)、
 13. 救護体制：救護班が本部に待機、A E D設置、
最後尾をA E D携帯の係が追尾
 14. エイド設置：1) 高源寺 10km(B ゴール地点)、2) 旧古里中体育館(A ゴール地点)
エイド内容：感染症防止の為、水、梅干、どら焼き、黒糖飴等個別梱包仕様のみ、
A コース「踊平 27 km地点」のエイドは林道通行止時は実施されません(要注意)
 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) 日向沢峰 26km(但し林道通行可時は踊平 27 km地点に設置) 3ヶ所、
 16. 関門：A コース：第1関門・高源寺 10km(2h/10:30)、第2関門・棒ノ嶺 20km
(5h/13:30)、第3関門・日向沢峰 26km(但し林道通行可時は踊平 27 km地点)
(6h15/15:15)、第4関門・ゴール地点(9h/17:30)、
B コース：第1関門兼ゴール地点・高源寺 10km(2h20m/10:50)、
 17. 計測方法：今大会ではセイコーシステムウオッチ S149を使用します。CP担当者は
目視確認となりますので混み合っている所では到着順に並ぶ等ゼッケンの目視読取に
ご協力をお願いします。
 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・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：Aコース300名、Bコース100名、定員に達した時点で前倒し締切。
 21. 出場資格：Aコース33km、(約20.6mile)
 - 1) トレイルラン・山岳競技20km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。(特に棒の嶺の登り時に注意)
 - 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。)
 - Bコース10km、(Bコース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。)
 22. 募集期間：2023年2月1日～2023年5月20日(定員に達し次第締切)
 23. 最少催行人数：なし(新規コースの使用に際し、制限撤廃)。
 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、荷用ビニール袋、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び荷崩れや雨天に対応すること。
ビニール袋（通称ごみ袋）は自分で用意し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以上の寸法のものを受付ません。
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）棄権時本部連絡先(080-9262-0914)番号は必ず自身の携帯に入れておいてください。
山中で電波が悪く通話出来ない時はメールでお知らせ下さい。
 - 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）コース案内として、「進め」は赤白縞テープ、「止れ・戻れ」は青黄縞テープで表示、
要所には A4 パウチ版矢印表示もあります。大会終了後は速やかに撤去します。が、
「しるし付け」をよく思わない人により事前に外されているのが現状ですので、個々の読図能力（地図解読能力）の向上が必須です。大自然の中では街中と異なり僅かな間

違いが命取りになります。くれぐれも注意深く対処してください。

15) 河辺駅前の日帰り温泉「梅の湯」がビルの上段にあります。

(川井駅前松乃温泉水香園は日帰り温泉業務中止中。)

16) 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」を勧告します。また必要装備品の未保持者は失格とします。

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有ります。

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. 大会当日の棄権等連絡先：080-9262-0914、E-mail：trailrunner@docomo.ne.jp

33. 協 賛：NET SHOP "R & S"、

34. 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。

35. コース取りルート上の注意事項 (A・B コース参加者共)

コースは市販地図と一部異なり、雷電山直下から平溝橋への直行ルートを使用(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階段を下った所を左下直進です。右手側の道を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)から直登した後、左(西)に直進する間違いが散見される。

標識の「黒山・棒ノ折山」に従って右折(北上)する。

3) 長尾ノ丸はまき道 OK。右手へ直角に頂上へは向かわず、直進(まき道)する。

4) 日向沢ノ峰から踊平を経てきた尾根鞍部に標識表示あり。直進「赤杭山」方向は通行止、右手「川苔山」方向に登る、登り切った所(曲ヶ谷北峰)にある標識の古里駅・赤杭山 方向に向かう。古里の表示が目につくが目的地「旧古里中体育館」は川井駅方向です。

5) A コース最後の急坂(水槽脇)ロープの張られた所は危険防止のため「駄足・追越・禁止 区間」とします。

エスケープルート (リタイア時)

① 第2 関門「棒ノ嶺」から山道を奥茶屋に下り、清東橋バス停 ~ 川井バス停、
~旧古里中体育館。

② 第3 関門(日向沢の峰)を制限時間 15:15 以内で通過出来なかった方々は、
搜索回避のため 3 名以上のグループでコースに沿ってゴールに向かっていただきます。(但し林道通行可時は踊平 から車道利用可)

以上