



2024年10月6日開催

大会ブリーフィング資料

プログラム

①ルール説明

- I 競技ルール
- II 装備ルール
- III 自然保護に関するルール

②参加受付・駐車場について

③コース概要

- | | | |
|-----|-------------------------|------|
| I | ショートコース（グリーンナブルショートコース） | 220名 |
| II | ミドルコース（ひるぜん高原コース） | 305名 |
| III | ロングコース（あさなべ・みひらやま縦走コース） | 225名 |

④大会の特徴



①- I 競技ルール

1.本レースは、定められたコースの所要時間の少ない選手から順位を決定するタイムレース方式とする。

制限時間内に各関門に到着できない場合、その選手の競技は中止となり、係員の指示に従いコースアウトしなければならない。

①あさなべ・みひらやま縦走コース (68km)

第1関門 (A5: 田浪) 約36km地点 (8時間00分) 13:00

第2関門 (A7: 金ヶ谷登山口) 約48km地点 (11時間00分) 16:00

第3関門 (A3: 三平林道) 約58km地点 (13時間00分) 18:00

※最終的に、距離が修正される可能性があります。

■2023年からコースが変更になり、関門の場所・時刻が変更になっています。

2.制限時間内にフィニッシュできなかった場合、完走とはならない。

あさなべ・みひらやま縦走コース (68km) / 15時間

ひるぜん高原コース (38km) / 8時間

①- I 競技ルール

3. 約200mごとを目安に主催者が設置した、コース誘導を目的とするマーキングテープを確認しながらコースを進行し、マーキングテープが確認できなくなった場合には、コースアウトの可能性を視野に入れ、自己判断で後退しコースへ戻らなければならない。
4. 主催者がコース誘導を目的に設置した方向指示看板、マーキングテープ、ロープ、コーンなどを移動させてはならない。
5. コースの内外に係わらず、一般登山者及び施設利用者を優先させなければならない。
6. レース中の食べ物、飲み物等の補給は選手が出走時に所持したもの及び主催者が用意したものとし、それ以外の補給は認めない。
7. 出走しない場合、必ず係員に申し出てナンバーカードと計測チップを返却しなければならない。
8. レース中に競技を中止する場合、必ず係員に申し出て計測チップを返却しなければならない。





①-I 競技ルール

9. 以下が判明した選手は失格とし、競技前においては競技への参加を禁止し、競技中においては競技を中止しなければならない、競技後においてはその成績を取り消す。

- 競技ルールに違反した選手
- 装備ルールに違反した選手
- 自然保護に関するルールに違反した選手
- 参加資格・年齢・性別を偽る、あるいは申込者を装って参加した選手
- 他の選手の競技を妨げる可能性のある仮装をして出場した選手
- 酒気を帯びた選手
- 競技が不可であると医療スタッフが認めた選手
- 係員の指示に従わなかった選手
- 各関門および制限時間を超えた選手
- 選手又は係員以外の者と伴走した選手
- コースをショートカットした選手
- フィニッシュ以前にナンバーカードから計測チップを取り外した選手

①-II 装備ルール

★「必携品」は受付時に確認します。

- ★ ● エントリーの際に番号を届け出た携帯電話
- 携帯コップ(150cc以上)
- 500mL以上の水分 (スタートおよび各エイドステーションを出発するとき)
- 各自必要な食料
※参考：必要なエネルギー量 (体重×8×走行時間-1500kcal)
- ★ ● サバイバル・ブランケット (130cm以上×200cm以上)
- ホイッスル
- 熊鈴
- コースマップ (大会公式サイトからダウンロードするか、GPXを取り込んだスマホや時計でも可)
- ★ ● フード付きレインジャケット (GORE-TEX 等、完全防水、透湿機能を持ち、縫い目をシームテープで防水加工してあるもの)
- ★ ● レインパンツ (GORE-TEX 等、完全防水、透湿機能を持ち、縫い目をシームテープで防水加工してあるもの)

①-II 装備ルール

★「必携品」は受付時に確認します。

- 保険証（コピー不可）
- 必携装備と個人で必要な装備を収納できる両肩で担ぐザック。片掛ザックは不可
- ★ ● ライトおよび新品の予備電池1組（ロングコースのみ必携。他コースは推奨）
- 長袖シャツ（ソフトフトシェルなど。綿素材は不可）
- ロングパンツ（膝まで覆うタイツと膝下までのロングソックスの組み合わせも可）
- 手袋
- 帽子（頭部保護のため）
- 反射板もしくは点滅ライト（夜間走行の車輛から認識されやすいよう、ザックなどにつけること）（ロングコースのみ必携。他コースは推奨）
- 受付時にお渡ししたナンバーカード
- その他、必携品ではないが携帯を推奨する物／
テーピング用テープ、ファーストエイドキット、携帯トイレ

※ロングパンツは長ズボンでも良い。ただし、レインウェアのパンツとの兼用は不可

①-II 装備ルール

「必携品」は受付時に確認します。

2. ナンバーカードは、前面に装着しなければならない。
3. イヤホン他、音を妨げる装備の使用は認めない。
4. 裸足又はサンダルの装着等、素足を露出しての出場は認めない。
5. ストック及び杖の使用は認めない。
6. 必携装備の他、走力や天候により必要な装備は、各自で判断し持参しなければならない。
7. 装備チェックは、項目、実施するタイミングなどを事前に通知せずに行う場合がある。
8. 装備ルールの違反が判明した選手は失格とし、競技前においては競技への参加を禁止し、競技中においては競技を中止し、競技後においてはその成績を取り消す。

※装備品は、あなた自身の命を守るためのものです。十分に考慮し用意して下さい。

※受付時に必携装備品のチェックを行います。

※チェックを受けた装備品は、その後変更してはいけません。

※必携装備品不足が判明した場合、理由の如何を問わず失格とし大会コースの走行をお断りします。



①-Ⅲ 自然保護に関するルール

アウトドアの大原則：Leave No Trace

1. コース上にゴミを投棄してはならない。
2. コース上に落ちている棒、枝などを使用してはならない。
3. コース上での火器の使用は認めない。
4. 植物等を無断で採取してはならない。
5. 植物等を故意に損傷させてはならない。
6. 会場のトイレ、コース上の施設のトイレ、主催者が設置したトイレ、携帯トイレ以外で用便を済ませてはならない。
7. 自然保護に関するルールの違反が判明した選手は失格とし、競技前においては競技への参加を禁止し、競技中においては競技を中止しなければならず、競技後においてはその成績を取り消す。

② 参加受付・駐車場について

受付会場：ひるぜん高原センター東倉庫入口（真庭市蒜山上福田）

前日10月5日（土）11:00～18:00

当日10月6日（日）3:30～ 各コーススタートセレモニー前まで

持参するもの

1. エントリーの際に番号を届けた携帯電話・スマートフォン
2. 必携装備品

選手受付の流れ

必携品チェック受付にて、

大会本部からお送りした「選手証」の打ちだし、もしくはスマホ画面を提示し、「参加コース」「お名前」「ゼッケン番号」を申告してください。



担当の指示に従って、装備品を見せてください。



参加者受付に移動し、

「ナンバーカード」「参加記念品」を受け取ってください

② 参加受付・駐車場について



【スタート/フィニッシュ/
前日イベント会場】
※スタート/フィニッシュ場所及び前日イ
ベント会場

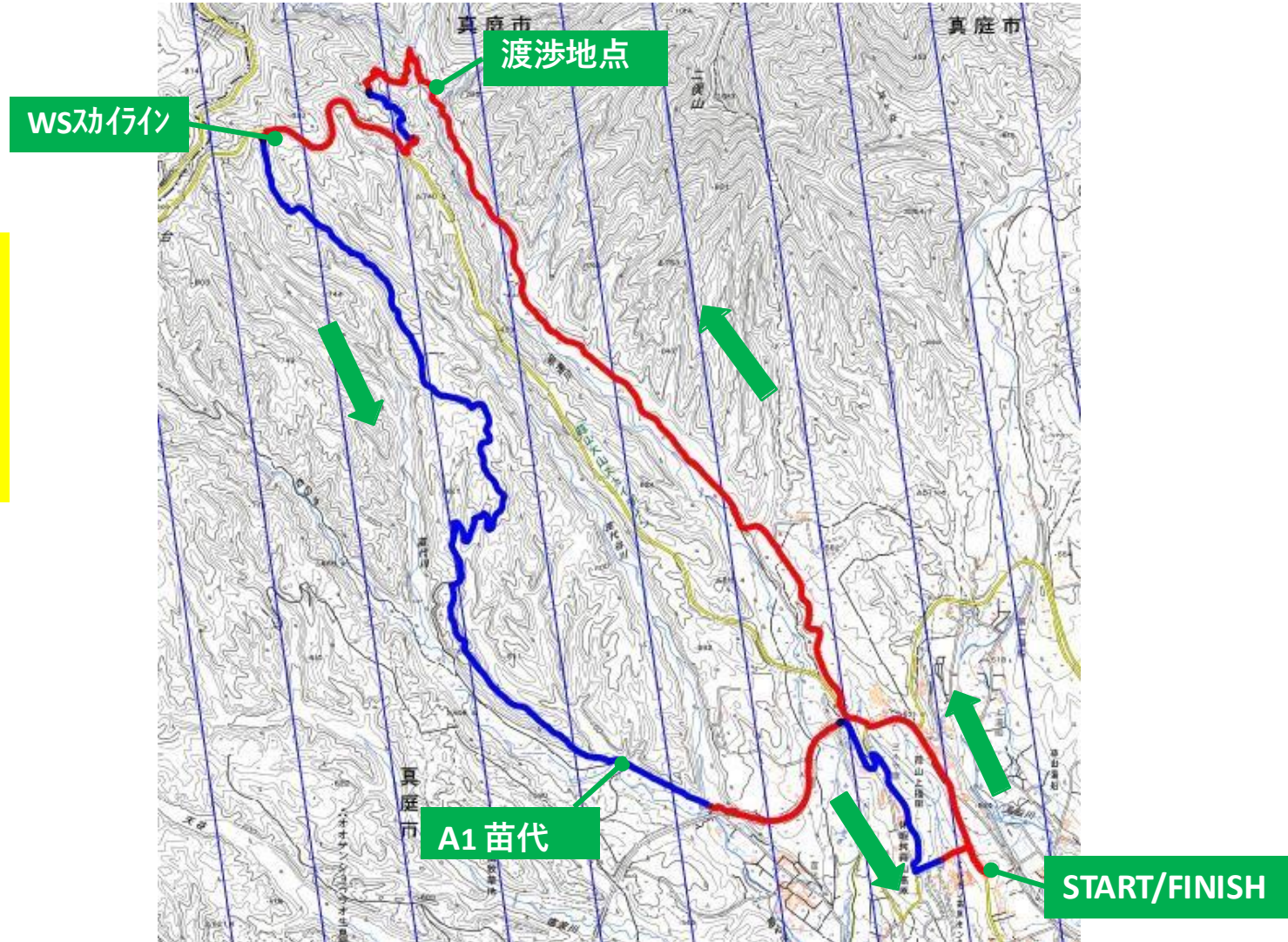
【駐車場】
車中泊（前年の場所 **X** は使用できません）
全種目参加者
大会ボランティア(備品置き場近く)

【選手受付】
※スタート/フィニッシュ場所/前日イ
ベント会場と異なります。
ご注意ください

大会備品 置き場

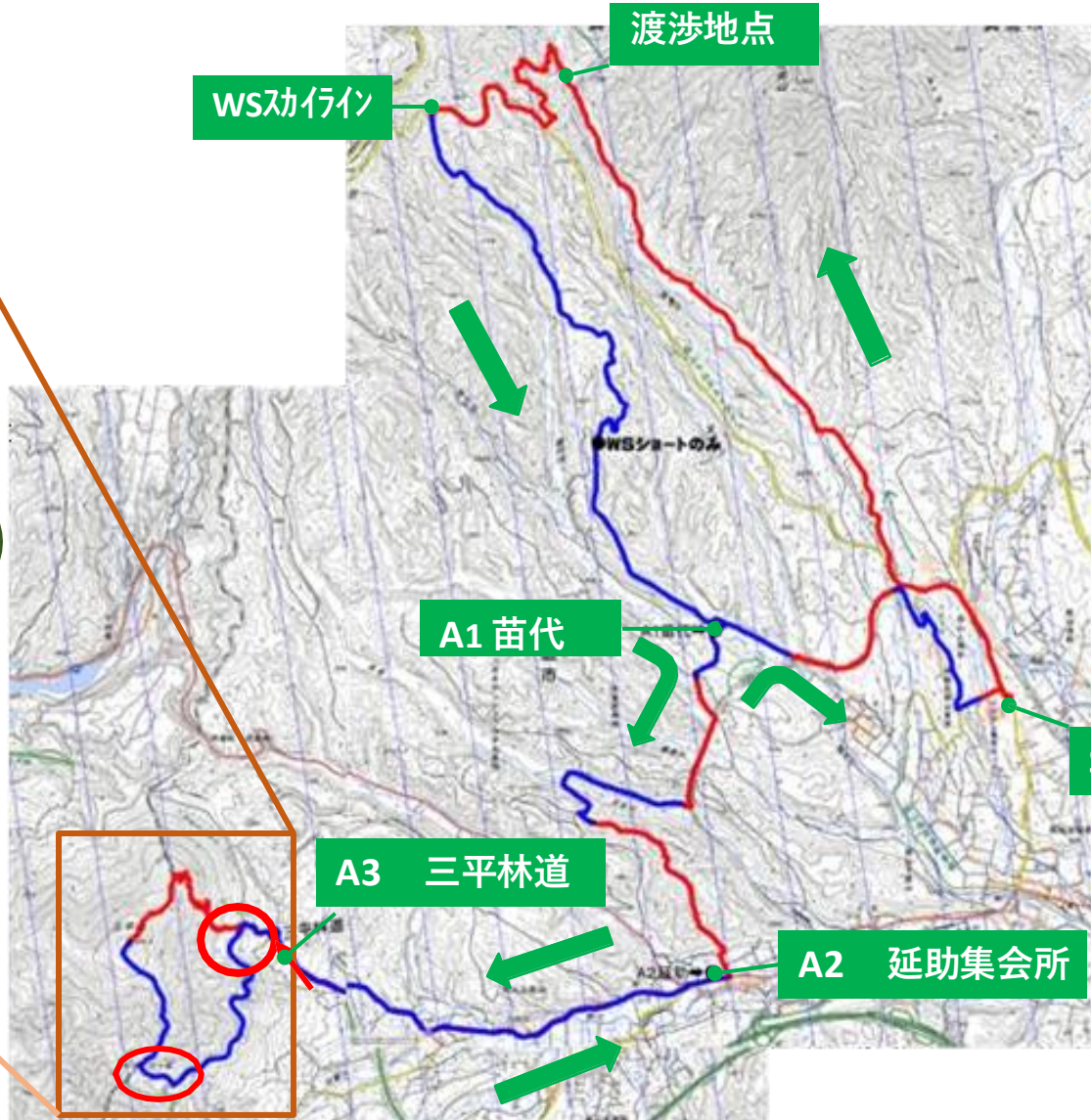
建物付近への駐
車は搬入の妨げ
になりますので
お控えください

③コース概要- I ショートコース (グリーンナブルショートコース)



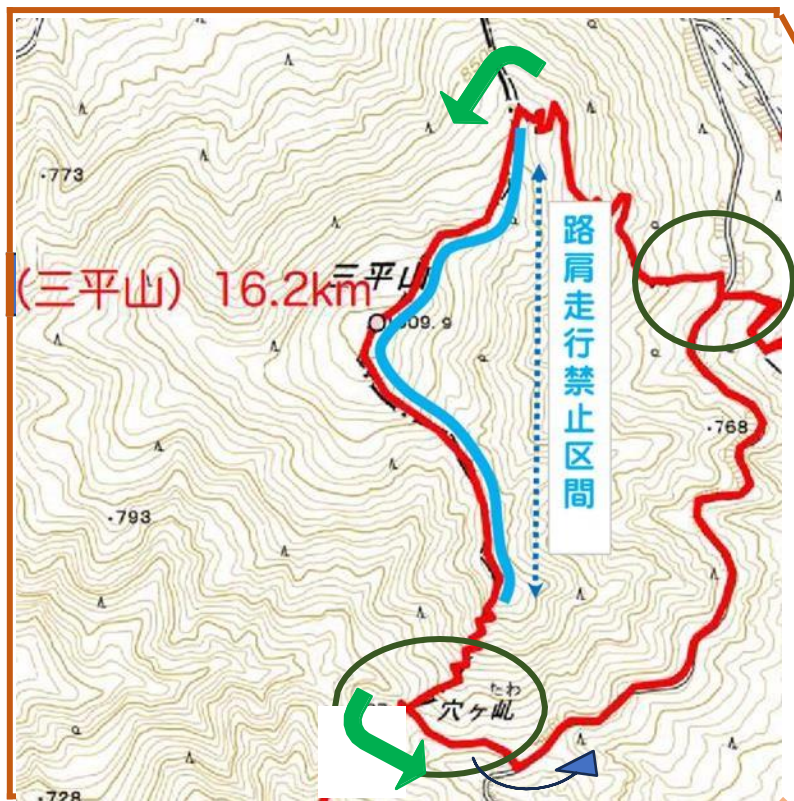
- ★反時計回り
- ★コースの色
 - 青色：下り
 - 赤色：上り

③コース概要-Ⅱミドルコース (ひるぜん高原コース)

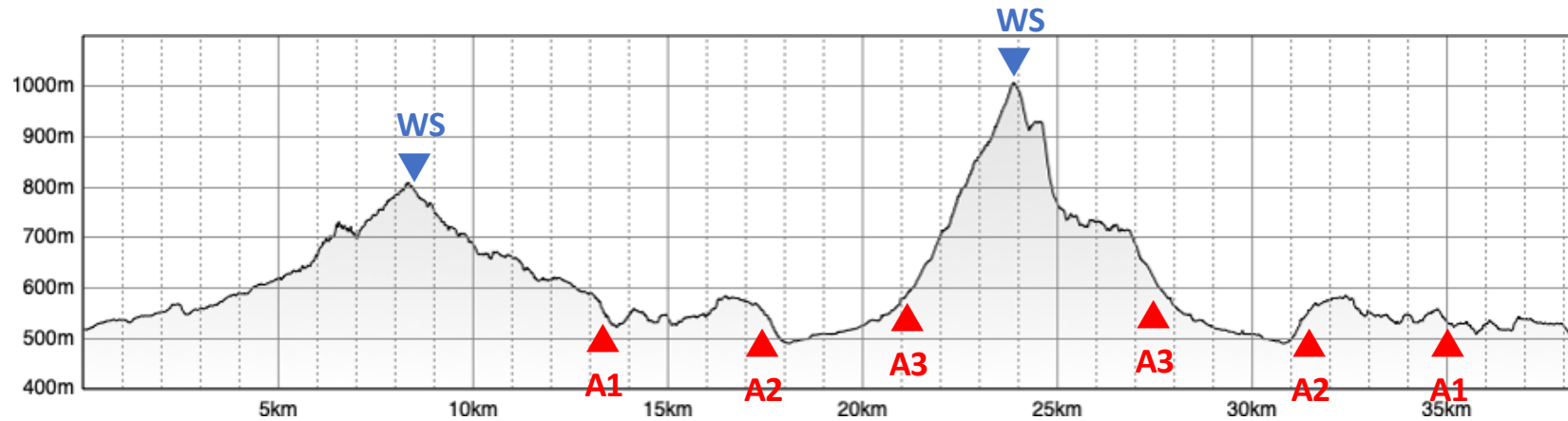


★コースの色
青色：下り
赤色：上り

★往路と復路が重なる場合は、
青色：上り
赤色：下り



③コース概要-Ⅱミドルコース (ひるぜん高原コース)



- ★三平山山頂を通過し穴が峠まではロングコースと同じ。
- ★穴が峠でロングコースと分岐する。

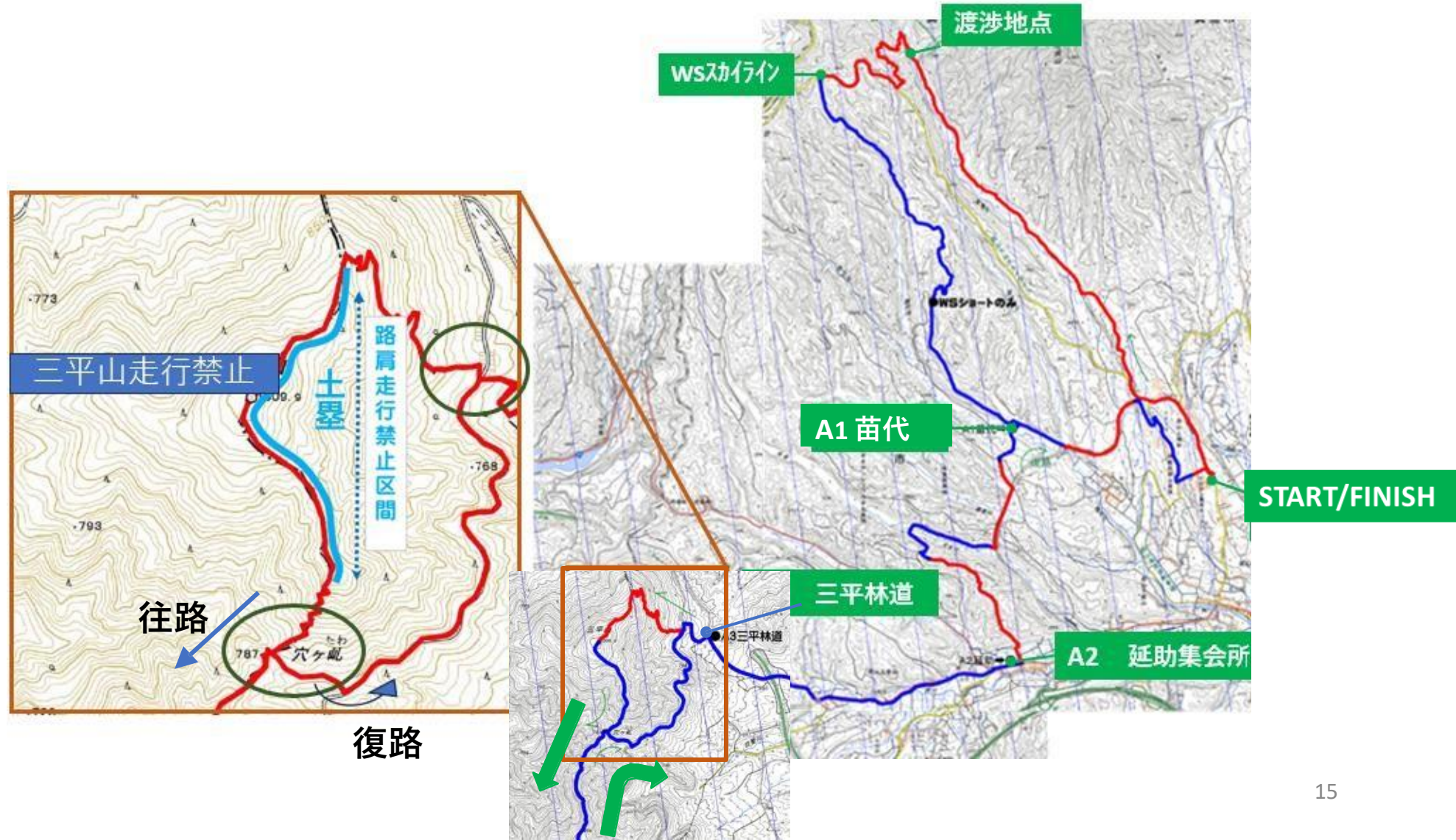
③コース概要-皿ロングコース (あさなべ・みひらやま縦走コース)

FORESTRAIL
HIRUZEN - SHINJO

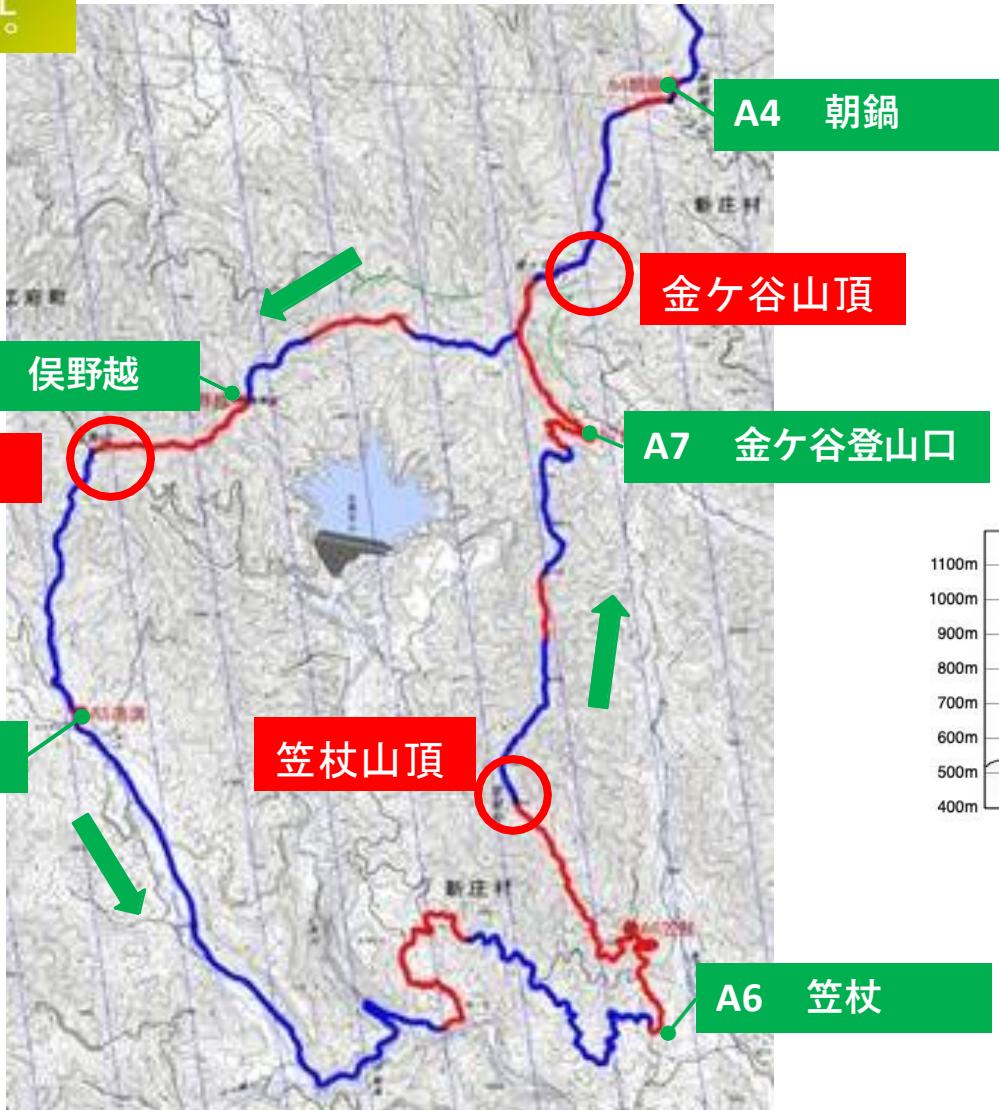
★三平山山頂を通過し穴が峠まではミドルコースと同じ。
★往路は穴が峠で下らず、朝鍋に向かう。
★復路は三平山に登らず、穴が峠から下りる。

★コースの色
青色：下り
赤色：上り

★往路と復路が重なる場合は、
青色：上り
赤色：下り

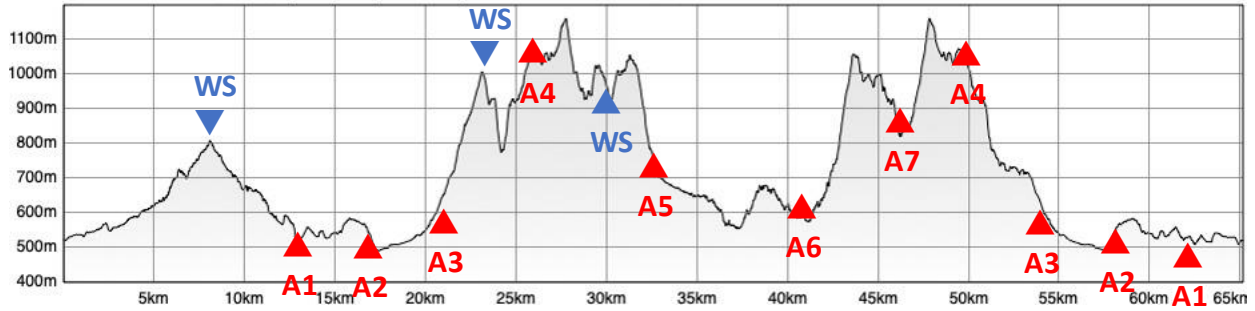


③コース概要-皿ロングコース (あさなべ・みひらやま縦走コース)



★コースの色
 青色：下り
 赤色：上り

★往路と復路が重なる場合は、
 青色：上り
 赤色：下り



③コース概要-皿ロングコース (あさなべ・みひらやま縦走コース)

【注意点】

A5 (田浪キャンプ場)	閉門13:00 (8時間)
A7 (金ヶ谷登山口)	閉門16:00 (11時間)
A3 (三平林道)	閉門18:00 (13時間)

- 16時以降は1人で走行せず、必ず複数人で走行してください。ヘッドライト必須。
- A7金ヶ谷登山口→穴が峠→A3三平林道までは、尾根や山道で、まったく明かりがありません。転倒しやすいところもあり、気温も急に下がるため危険です。



④大会の特徴

コースの約7割が国立公園内です
国立公園外の地域でも、貴重な自然が残っています

今年の完走賞は、珪藻土のコースターです。50万年前、この地域が湖であったことの証です。

- 1) ブナ林
- 2) 三平山
古代に茅の狩場として祭りがおこなわれていた
明治期に軍馬教練として土塁（65km）が築かれた・・・市の文化財
- 3) 鳩ヶ原
茅狩場として、今も利用され、守られている
- 4) 大山みち
大山山岳信仰と牛馬往来の道・・・大山まで続く
- 5) 新庄村の山の保全と森林経営
山の上半分は自然林として守り、谷や山の下半分に杉檜の植林（75年輪伐）

最後に

ボランティア

ボランティアと地元の協力という土台の上で、遊んでいるランナー
ランナーの頑張り笑顔が、地元とボランティアに感動を与えてくれる

さまざまな自然や、
それにつながる長年にわたって守られてきた伝統。
これらを体験し、それらを守る活動に、理解と支援を！