



2025年10月26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 228名
- II ミドルコース 177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。
ロングコース（39km）：関門（A2：田浪）約16km地点（4時間30分） 11:30
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。
ロングコース（39km）： 10時間
ショートコース（13km）： 4時間

■2025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。



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ず、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

受付時に確認します。

1. 以下のすべてを必携装備とし、選手は携行又は装着したうえで、スタート及びフィニッシュしなければならない。

ロングコース

- ①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、バックパック（片掛のものは不可）
- ②サバイバル・ブランケット（130cm以上×200cm以上）
- ③ホイッスル（ザックに付いているものでも可）
- ④水分（500ml以上、スタート、エイドを出発するとき）
- ⑤行動食
- ⑥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）
- ⑦コースマップ（公式サイトマップの出力、またはマップをダウンロードした電子端末）
- ⑧携帯コップ（150cc以上）
- ⑨ヘッドライト1組と予備電池1セット（予備電池はモバイルバッテリーでも可）
- ⑩受付時に配布したゼッケン
- ⑪健康保険証かマイナンバーカード
- ⑫エントリーの際に番号を届け出た携帯電話、予備バッテリー
- ⑬長袖シャツ（ソフトシェルなど。綿素材は不可）
- ⑭熊鈴

※自然保護のためストックの使用は禁止です。

①-Ⅱ 装備ルール

受付時に確認します。

ショートコース

- ①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、バックパック（片掛のものは不可）
- ②サバイバル・ブランケット（130cm以上×200cm以上）
- ③ホイッスル（ザックに付いているものでも可）
- ④水分（500ml以上、スタート時）
- ⑤行動食
- ⑥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）
- ⑦コースマップ（公式サイトマップの出力、またはマップをダウンロードした電子端末）
- ⑧携帯コップ（150cc以上）
- ⑨ヘッドライト1組と予備電池1セット（予備電池はモバイルバッテリーでも可）
- ⑩受付時に配布したゼッケン
- ⑪健康保険証かマイナンバーカード
- ⑫エントリーの際に番号を届け出た携帯電話、予備バッテリー
- ⑬熊鈴

※自然保護のためストックの使用は禁止です。

①-Ⅱ 装備ルール



FORESTRAIL
HIRUZEN・SHINJO

携行推奨品

- ①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）
- ②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）
- ③手袋
- ④帽子（頭部保護のため）

※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。

①-Ⅱ 装備ルール



FORESTRAIL
HIRUZEN・SHINJO

2. ナンバーカードは、前面に装着しなければならない。
3. 裸足又はサンダル装着等、素足を露出しての出場は認めない。
4. 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。
5. 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。
6. 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。



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. コース上での火器の使用は認めない。
3. 植物等を無断で採取してはならない。
4. 物等を故意に損傷させてはならない。
5. 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。
6. 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：ひるぜんベアバレースキー場（岡山県真庭市蒜山本茅部644-105）

前日10月25日（土）13:00～17:00

当日10月26日（日）5:30～ 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、

「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。



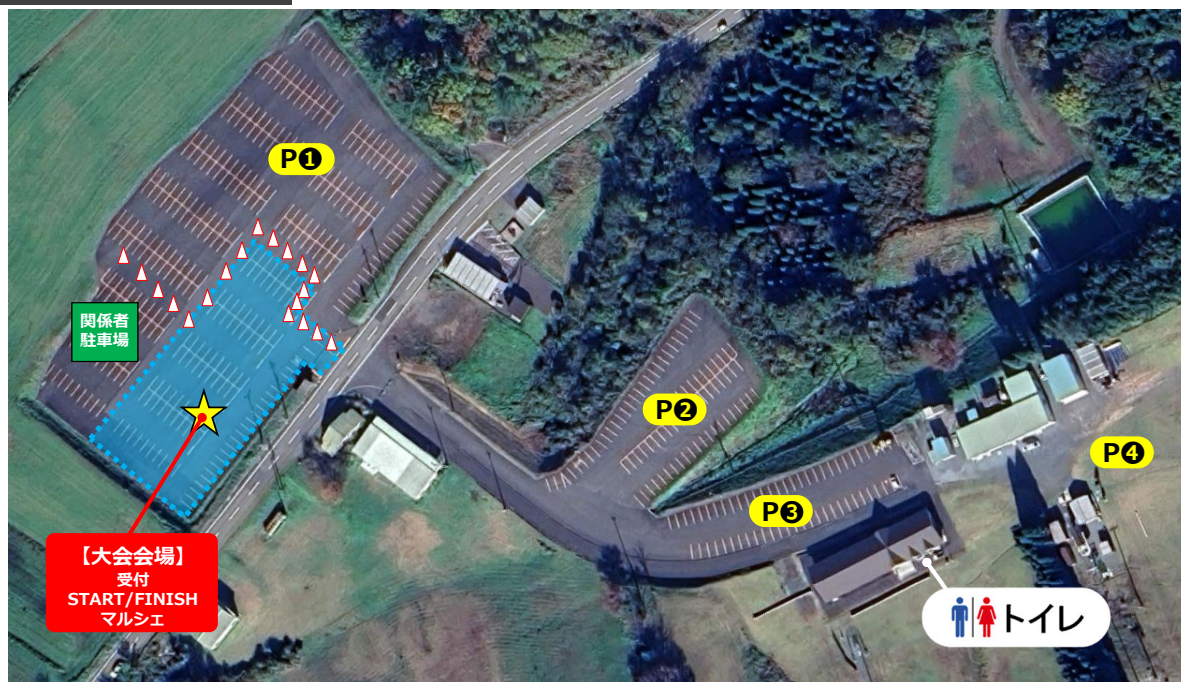
参加者受付に移動し、

「ナンバーカード」「参加記念品」等を受け取ってください

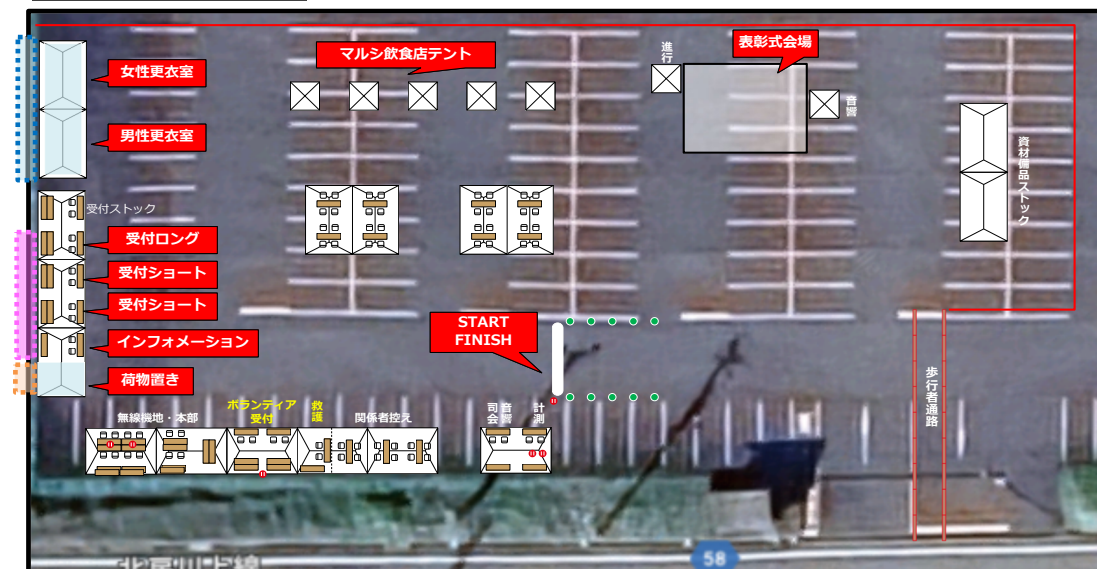
② 参加受付・駐車場について

FORESTRAIL
HIRUZEN・SHINJO

全体MAP



大会会場MAP



<ピンク> 選手受付・参加記念品お渡し

- ・受付はロングとショートで分ける
- ・ゴール後は参加記念品お渡し場所とする

<オレンジ> 荷物置き

- ・荷物置きのテントとして使用
- ・貴重品は預かれない

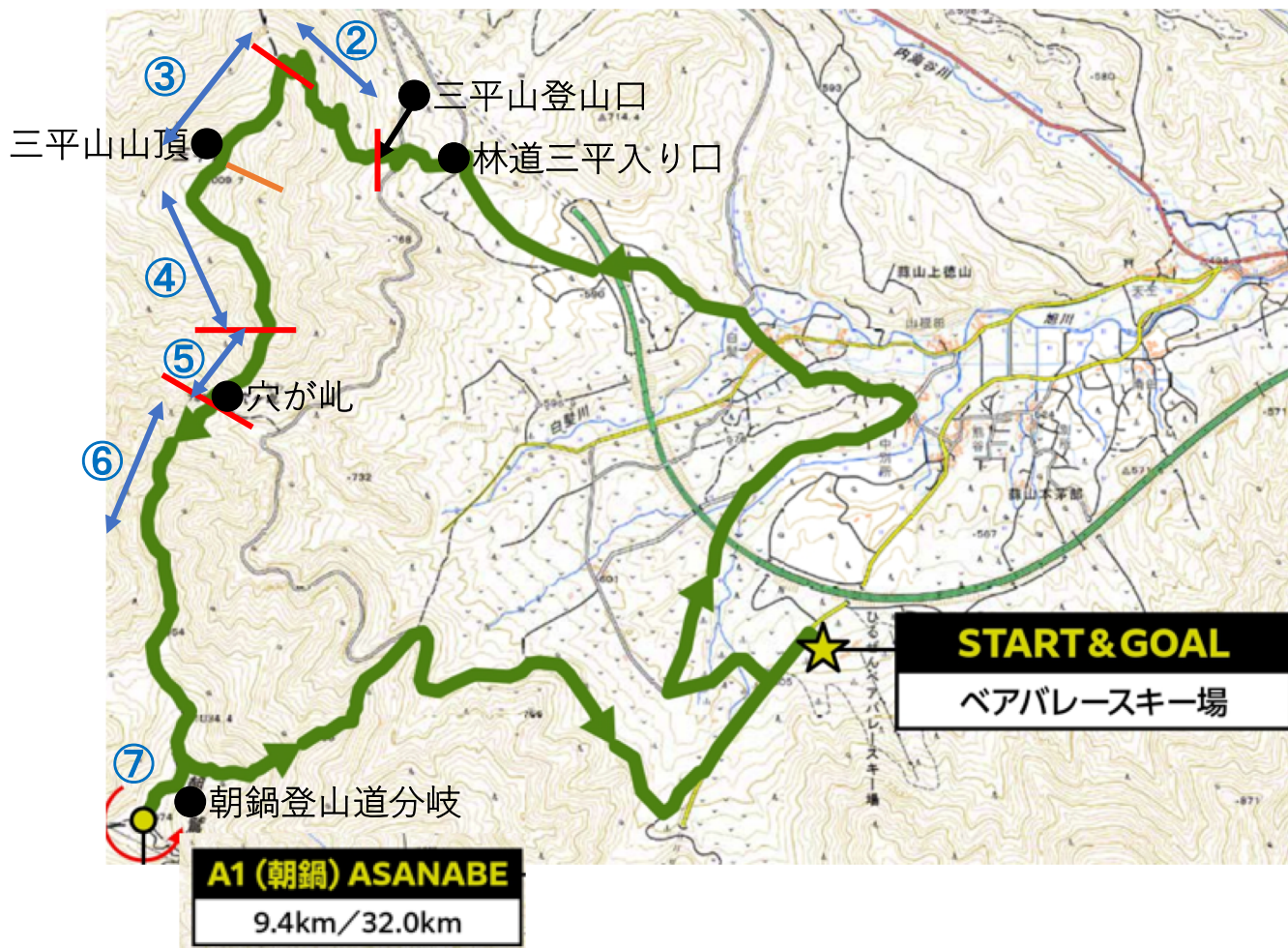
<ブルー> 選手更衣室

- ・選手用の更衣室として使用
- ・男女で分ける

トイレはスキー場の常設トイレを使用する



③コース注意点 (ショート・ロング共通)



- ①スタートから、林道三平入り口まではロードで、遊歩道へ入る
- ②林道に出たら三平山登山口へ。立哨の誘導に従って登山道へ（登山口にWCあり）
- ③登山道中ほどからの土塁上は路肩通行禁止（看板かマーシャルに従う）
- ④三平山頂上から歩行指定区間（看板かマーシャルに従う）
- ⑤穴ヶ峠への急下降部にはロープが設置、無理な追い越しは事故に繋がるので注意△
- ⑥穴ヶ峠（立哨あり）から急登200m
- ⑦朝鍋登山道分岐（立哨あり）を過ぎたらA1朝鍋エイド（WC）。

ショートはここで折り返し、先ほどの分岐を下山道へ木段道を林道まで降り林道をゴールに向かう

③ ロングコース (39km)

【注意点】

A2 (田浪キャンプ場)

関門 11:30 (4時間30分)

- 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。
- A3金ヶ谷登山口→穴が峠→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。



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！