

第5回蔵王トレイルラン2017

<ご案内書>

本大会にお申込いただき誠にありがとうございます。

下記日時・場所にて本大会の受付をいたしますのでよろしくお願いいたします。

本大会では、日本でも有数の自然環境を誇る蔵王連峰を舞台にトレイルランをお楽しみいただくとともに、蔵王を元気にするため、大会を盛り上げていただければと考えております。

また、コースの注意事項をご理解のうえご参加ください。

フルマラソン以上の体力は必要となりますので、体調にご留意のうえご参加ください。

記

- 受付日時・場所 : 8月19日(土) ※15:30~18:00
蔵王町遠刈田地区公民館 「遠刈田湯の町」バス停から徒歩3分
8月20日(日) 5:30~6:30
みやぎ蔵王えぼしスキー場 高原レストハウス
ミヤコーバス「遠刈田湯の町」バス停からタクシーで約15分
- ご持参いただくもの : 同封 参加通知書・マップ・本状、携帯電話、携行食、雨具
水など飲料(2000ml以上)、ヘッドランプ、マイカップ
ウインドブレーカー等(山頂付近は10℃程度の日がある)
- 受付時お渡しする物 : プログラム、ゼッケン、ICチップバンド、参加賞
- スタート・ゴール : 8月20日(日) 午前7時より ウェーブスタート
みやぎ蔵王えぼしスキー場 高原レストハウス横
制限時間 12時間(19時00分)
- 表彰等(男女別) : 1位~3位に表彰状と副賞
宮城県特産品・トレイルラン用品
- お問合せ : 蔵王トレイルラン実行委員会事務局
アクトレップ株式会社 E-mail: info@actrep.com
電話 0120-151-840 FAX 06-6441-6101

コース案内・注意事項

- 1 地図と道標からルートを探し、事故のないよう自己責任でご参加ください。
- 2 更衣場所はスキー場の更衣室をご利用いただきます。交替でご利用ください。
荷物は荷物置き場を設置しますが、貴重品はお持ちください。
- 3 交通規制、コース優先誘導はありません。交通法規厳守、他の歩行者・登山者にご注意ください。交通法規、登山マナー違反者は失格といたします。
登山コースは一人がやっと通れる箇所が大部分です。後烏帽子岳山頂手前は互いに譲り合わないで摺れ違えない状態になります。
 - ・ランナー同士の場合 追越時の声掛けと歩いて抜く。並走は禁止。
 - ・ランナーと登山者の場合 登山者優先で『どうぞ』と言って待つ、行ってくださいと言われた時だけ歩いて進む。『どうぞ』、と『ありがとうございます』の感謝の言葉。
 - ・遭難救助要請が出された場合は多額の費用がかかる。（主催者保険ではこの費用は含まれていません）
- 4 蔵王国定公園内がコースとなっています。
 - ・動植物に配慮。高山植物に注意。持ち帰ることはもちろん傷つけないこと。
 - ・ストック・スパイクの使用禁止。
 - ・ゴミ捨てをしない。トイレ（大便処理）の徹底。
- 5 エイドステーションは設置いたしますが、水・スポーツ飲料の給水と軽い食べ物程度です。ご自身で携行食・水（10程度）などをご用意ください。途中で商店、自動販売機はありません。
 - ・遠刈田温泉近辺にはコンビニが1軒とお弁当やパンを売る商店が2軒ありますが、スタート会場付近にはありません。必ず携帯する行動食は事前に準備の上、御来場ください。
 - ・日差しを遮るものがない部分が多いので、紫外線対策&熱中症対策は充分に行ってください。逆に寒いこともありますので、ウインドブレーカーをリュックに。
- 6 雨天決行ですので、雨の場合はご自身で準備をお願いします。
- 7 チェックポイントは各エイドです。ゼッケン下部のチェック用片をもぎりお渡し下さい。
- 8 計測はICチップバンドです。ゴール後またはリタイヤの場合も大会本部にバンドをご返却いただきます。未返却の場合は、実費として、3,240円いただくことになります。
- 9 非常時連絡電話（当日のみ 山間部のため繋がらないこともあります）

090-3999-3012 杉浦

090-8528-1953 辻

主催者は、傷病や事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負いません。ただし、主催者はスポーツ傷害保険に加入します。大会開催中の事故、傷病等への補償はこの保険の範囲内でのみとなります。遭難救助、心疾患等には適用されませんので、自己の責任において十分な健康管理のうえ大会に参加してください。

スタート

参加者多数のためウェーブスタートになります。下記ゼッケン順でスタートします。
皆様のゼッケン番号は、参加通知書に記載

スタート時間	ゼッケン NO.
7:00	101~170
7:05	001~020、171~240
7:10	301~310、401~500

コース ※当日の天候、コース状況、関係諸機関や主催者の都合で変更になることもあります。

- ・スタート地点は、みやぎ蔵王えぼしスキー場 高原レストハウス横。
- ・駐車場を出て、舗装の車道をしばらく通ります。ジョギングスピード指定。
- ・1kmほどで神嶺林道（未舗装路）に入ります。約9km。
- ・3kmほど行ったところで、秋山沢の川を渡渉。足首まで濡れます。裸足が良いかも
- ・林道を抜けると白石スキー場の広い駐車場にでる。標識に注意。
- ・白石スキー場施設の脇から上がり、ゲレンデを横切り水引から屏風岳に登る林道へ。

最初のエイドステーション①（約10.5km地点）トイレ有

- ・エイドからゲレンデ内を通り、水引入道の登山道へ。
- ・登山道は途中ロープのある急登あり、注意して登ってください。（標高差700m、3km）
- ・水引入道からジャンボリーコースを下り、再び神嶺林道へ。
- ・神嶺林道を約4km戻り、秋山沢コース分岐へ。

エイドステーション②（約20.5km地点）**（制限時間 13時40分）**

- ・秋山沢コースを通り後鳥帽子岳へ。約1.5kmは広い林道、途中から登山道。山頂まで最後の500mは急登で狭い登山道。
- ・後鳥帽子岳は標高1681m。南蔵王の山々が見られます。
- ・山頂から100mほど下ったところに分岐があり、42kmコースは前鳥帽子岳方面へ。29kmコースはえぼしスキー場方面へ。
- ・29kmコースは樹林帯からスキー場へ。スキー場の急なゲレンデを下ります。
- ・石子ゲレンデ下部までは滑りやすいゲレンデの中の道

エイドステーション③（約27km地点）※29kmコース トイレ有
石子ゲレンデからは石の多い管理用道路をとおり、ゴールします。

- ・42kmコースは前鳥帽子岳を通り、神嶺林道入り口付近まで下ります。
- ・千年杉コースを登り、えぼしスキー場石子ゲレンデへ

エイドステーション④（約29.5km地点）**（制限時間 15時40分）**トイレ有

- ・スキー場を横断し倉石ヒュッテへ。
- ・股窪まではかなり細い登山道です。沢も多くあり慎重に進んでください。途中 蔵王エコーラインが対岸に見え、澄川の深い谷の断崖が望めます。
- ・股窪の4差路を左にまがり、ろうづめ平へ。
- ・ろうづめ平を左にまがり後鳥帽子岳の登山道へ。後半500mは急登。
- ・後鳥帽子岳山頂からは樹林帯を下り、えぼしスキー場上部へ。

- ・ 石子ゲレンデ下部までは滑りやすいゲレンデの中の道
 エイドステーション④（約40km地点）③と同じ トイレ有
- ・ 石子ゲレンデ下部から管理用道路をとおり、ゴールします。
 (制限時間 19時40分)

※直前のチェックでコースの一部・関門時間を変更することがあります。

ジョギング指定区間

えぼしスキー場付近の舗装道路は、ジョギング程度のスピードで走ること

ゴール

ネットタイムで男女上位が確定した時点で表彰式を行います。

ウェーブスタートを勘案し、ゴール後、10分後以降で記録証を発行しますが、総合順位は翌週末の事務局ホームページに掲載いたします。<http://www.actrep-sports.com>

駐車場

本大会駐車場として みやぎ蔵王えぼしスキー場の駐車場をお借りいたしますので、そちらをご利用ください。なお、1台あたり 1日600円の駐車料をいただきます。

※駐車場内の事故・盗難には責任を負えませんので、ご了承ください。

貴重品等を車内に残さないようにしてください。

みやぎえぼしスキー場への交通機関

仙台駅、新幹線蔵王白石駅、白石駅から2時間に1本程度定期バス（ミヤコーバス）の遠刈田温泉湯の町行きが出ています（所要約50分）バス停からスキー場へはタクシー利用で15分。

ミヤコーバスのホームページ等で出発時間をご確認ください。電話 0224-25-3204

遠刈田温泉往復 シャトルバス（無料）

往路

5：20発 蔵王ロイヤルホテル 5：30発 遠刈田温泉共同浴場「神の湯」前
5：50着 えぼしスキー場

復路

16：50発 えぼしスキー場 17：15着 遠刈田温泉

※遠刈田温泉には共同浴場があります。また受付で販売の「ちょこっと8」（800円）チケットで湯めぐり、飲食ができます。

前日懇親会をお申し込みの方は、通知書にその旨記載していますので、ご確認ください。

前日懇親会 16：00より 蔵王町遠刈田地区公民館 参加料3000円
参加料未納の方は当日ご持参ください。

ランネットからお申込みの方は、希望をお伺いしただけで、費用はまだ未納です。