

第3回鹿島槍トレイルラン

<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。

本大会は、鹿島槍スキー場をベースに、近隣の林道・ハイキングコースをルートとして、北アルプス鹿島槍ヶ岳山麓と仁科三湖を望む雄大自然を満喫するコースです。

自然を楽しんでいただくとともにコースの注意事項をご理解のうえご参加ください。

32kmコースは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 : 9月21日(土) 16:00~18:00
9月22日(日) 7:00~8:00
鹿島槍スポーツヴィレッジ (<http://www.kashimayari.net/green/>)

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)、ヘッドランプまたは小型懐中電燈、
マイカップ

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 : 9月22日(日) 午前8時30分より 種目ごとスタート
鹿島槍スポーツヴィレッジ前

表彰等(男女別) : 1位に表彰状と副賞

お問合せ : 鹿島槍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 06-6699-5800

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。
湖周辺は観光客・住民・自動車も多いところですので、注意してください。
 - ・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。
- 4 ウォーキング指定を設けることもあります。違反者は失格といたします。
- 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(20程度)などをご用意ください。途中に商店、自動販売機はほとんどありません。
- 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32km 3ヶ所設置。12km は2ヶ所設置。ゼッケン番号をエイドスタッフに伝えて確認を受けてください。
- 8 リストバンドにはICチップが付けられています。ゴール後またはリタイヤの場合も大会本部にリスト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

参加者多数のため種目ごとのウェーブスタートになります。下記順でスタートします。
皆様のゼッケン番号は、同封参加通知書に記載

スタート時間	種目
8:30	32kmコース
8:35	12kmコース

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、鹿島槍スポーツヴィレッジ横
- ・黒沢駐車場横の舗装道を少し通り、鹿島槍林道コースを登ります。約3 km
- ・ノース Mt (1550m)まで登ったら、1 kmほど中央ゲレンデ上部を下ります。
- ・途中から旧青木湖スキー場連絡コースへ。通り道は狭く草が多いので足元注意。
- ・旧青木湖スキー場第3リフト乗場付近が

エイドステーション1 約5.5 km地点 トイレなし

- ・旧青木湖スキー場の管理道を下ります。青木湖が美しく見られます。
- ・下りきったところから舗装した車道に出ます。車、人の通行が多いので注意してください。キャンプ場もありジョグスピードをお願いします。
- ・青木湖湖畔の道を通ります。
- ・そのまま中綱湖の散策路に入ります。
- ・中綱湖の民宿街に入る手前の湖畔が

エイドステーション2 約8.5 km地点 トイレあり

- ・民宿街から鹿島槍スキー場中綱ゲレンデに入ります。中央ゲレンデまで登りです。
- ・登りきったところから300mほど一旦下ってスタート地点へ

12kmのゴール エイドステーション3 (32km コース) トイレあり

- ・300m登り返し、小熊山林道へ。
- ・途中からトレッキングコースと林道を交互に挟みます。
- ・小熊山山頂へ上る登山道に入る手前が

エイドステーション4 約18 km地点 トイレなし

- ・小熊山山頂(1303m)から天気が良ければ鹿島槍ヶ岳や爺ヶ岳の雄姿が見られます。また途中には木崎湖が一望できるビューポイントがあります。
- ・舗装の林道を木崎湖まで下ります。
- ・木崎湖湖畔の道路は車、人の往来があるので注意してジョグスピードで。
- ・木崎湖湖畔の西海の口集会施設前が

エイドステーション5 約25 km地点 トイレあり

- ・木崎湖から再び小熊山トレッキングコースを登ります。途中猿ヶ城跡を通ります
- ・小熊山林道を再び戻り、鹿島槍スキー場へ。
- ・鹿島槍スポーツヴィレッジ横がゴール。

※直前のチェックでコースの一部・閉門時間を変更することがあります。

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。

ゴール後、記録証を発行しますが、総合順位は翌々日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

鹿島槍スポーツヴィレッジの駐車場をご利用ください。(無料)

※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。

前日懇親会

18:00より 鹿島槍スポーツヴィレッジ内にて行います。

※ご案内はがきでは19:00となっておりますが、18:00に変更します

参加料は 2,000円

事前予約が必要。電話、FAX、Eメールでお申込みください。

コース説明もあります。