

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。
特に富良野西岳の登山コースは一人がやっと通れる箇所が大部分です。参加者や登山者にはお互いに譲り合わないで摺れ違えない状態になります。また、第3エイド周辺は観光客も多いところです。
 - ・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。
- 4 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。
- 5 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**は厳重に行ってください。
- 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三カ所設置。スタッフがゼッケン番号の確認を行います。**
- 8 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)
090-9349-4508 増田 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、参加通知書に記載

種目	スタート 時間	ゼッケン番号
30km	8:30	301~370
	8:40	201~235 371~430
10km	8:50	001~025 101~180
ファミリー	9:00	501~515

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、北の峰ゲレンデ第1高速リフト横
 - ・舗装の道を少し通り、富良野プリンスホテルのテニスコートの横へ。
 - ・テニスコート横から芝生を登り旧北の峰第3リフトの手前を管理用の登山道へ。
 - ・管理用の道を約1.5km行く。真っ直ぐだがアップダウン少しあり、道幅も狭い
お子様は注意して歩いて進んでください。
 - ・管理道を抜けると富良野ゾーンに入る。
 - ・富良野ロープウェイ手前が第2エイド。ファミリーピクニックはここで折り返し戻る
エイドステーション②（約2.5km地点）
 - ・30kmコースは新富良野プリンス裏手から富良野西岳登山道コースへ。
最初2kmほどは快適な林道・登山道で走りやすい。沢に入ってからは何回も川を横断します。ほぼ石伝いに渡れますが、数カ所は必ず足首まで濡れます。
沢から離れると、狭くて急な登山道となります。
尾根に出ると急な崖が出てきますので、ウォーキングで慎重に進んでください。
富良野西岳は標高1331m。天気が良ければ、夕張山地の山々と反対側には十勝岳などの大雪山系が見渡せます。
登山道を下り、富良野ロープウェイの山頂駅へ。
 - ・10kmコースは新富良野プリンスホテルの裏側からゲレンデを通る富良野散策コースを登ります。ワールドカップのダウンヒルコースを登ることになります。
登り切ったところが、富良野ロープウェイ山頂駅。
エイドステーション③（30kmコース 約14.5km 10kmコース 約5km地点）
 - ・山頂駅からつづら折れの道を500mほど登り稜線に出ます。
 - ・観天望気の峰展望台、北の峰ゴンドラ山頂駅を経て北の峰散策コースのスキー場管理道路を下ります。
 - ・スタート地点に戻ります。ここが10kmコースのゴール。
エイドステーション④（30kmコース 約19.5km 閉門14:00）
 - ・北の峰ゲレンデを登り返します。途中富良野ゾーンへの連絡コースを通り再びロープウェイ山頂駅へ。
エイドステーション⑤（30kmコース 約25km）
 - ・ワールドカップのダウンヒルコースを下ります。
 - ・富良野ロープウェイの乗場付近へ。
エイドステーション⑥（30kmコース 約27.5km）
 - ・往路通った、管理用登山道を通り北の峰ゾーンに戻ります。
 - ・富良野プリンスとテニスコートの横を通りゴールへ。
- ※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

本大会駐車場として お借りいたしますので、そちらをご利用ください。

※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。