



## 第 19 回 星の郷八ヶ岳野辺山高原 100km ウルトラマラソン参加者案内

このたびは、「第 19 回星の郷八ヶ岳野辺山高原 100kmウルトラマラソン」にお申いただき誠にありがとうございます。この案内をよくお読みになり、レースにお備えくださいますよう、お願い申し上げます。

### <<注意・連絡事項>>

前回大会より変更になっていますので、必ずご一読ください。

#### 【駐車場について】(添付のマップを参照ください)

##### ◎大会前日 5/18 (土)

- ・野辺山総合グラウンドの利用時間は 11:00~20:00 迄です。この駐車場内での車の停め置き、車中泊は出来ません。また、駐車場は施錠しますので、利用時間以降の出入りができなくなります。  
※前夜祭に参加される方で、車を野辺山総合グラウンドに駐車される方は飲酒はできません。

##### ◎大会当日 5/19 (日)

- ・ご参加者の増加に伴い、大会当日の駐車場をレーシングキャンプ野辺山駐車場跡地に変更しています。
- ・レーシングキャンプ野辺山駐車場跡地へは、午前 2:00~午前 3:30 までにお越しください。無料シャトルバスにて、大会会場へ送迎いたします。(所要時間約 15 分)

#### 【荷物預かりについて】

- ・荷物預かりの袋の紐の色が、種目ごとから場所ごとに変更になっています。  
八峰の湯→青、北相木村役場→赤、滝見の湯→黄、川上村公民館→白
- ・コース上荷物預かりには、ナンバーカードに同封されているネームシールが必要となります。必ず、ご本人がシールを貼ってください。
- ・コース上荷物の返却をスムーズにするために、リタイヤされた場合は給水所スタッフ、またはゼッケン回収連絡係(移動監察)、関門スタッフに胸のゼッケンを 1 枚渡してください。

#### 大会スケジュール (5/18・土)

12:00~17:00	選手受付
13:30~14:15	第 1 回選手説明会(※)
15:30~16:15	第 2 回選手説明会(※)
17:30~19:00	歓迎パーティー

※選手説明会の内容は、2 回とも同じです。

#### 大会スケジュール (5/19・日)

3:30~4:30	選手受付 (100km/71km/42km)
4:45~	開会式
5:00	スタート (100km/71km/42km)
11:30=42km 終了	15:15=71km 終了
19:00=100km 終了	

#### 交通のご案内

- JR 小海線野辺山駅下車徒歩 3 分
  - JR 中央線小淵沢駅乗換で小淵沢駅から野辺山駅まで所要約 30 分
  - JR 長野新幹線佐久平駅乗換、野辺山駅まで所要 1 時間 40 分
  - 中央高速長坂 IC から清里高原道路経由で約 40 分
  - 上信越自動車道佐久 IC から国道 141 号で約 90 分
  - 野辺山総合グラウンド駐車場の利用時間は 5/18 (土); 11:00~20:00 (停め置き、車中泊はできません)
  - レーシングキャンプ野辺山跡地駐車場の利用時間は 5/19 (日) 午前 2:00~20:00 です。混雑が予想されるので遅くとも午前 3:30 頃までにお越しください。
- ※大会当日の駐車場はレーシングキャンプ野辺山駐車場跡地(約 800 台)です。台数に限りがありますので出来る限り公共交通機関、または相乗りでお越しください。会場行き無料シャトルバスは午前 2:15 より随時運行いたします。**

## 大会当日 選手駐車場⇄大会会場間無料シャトルバス

大会当日 19 日（日）は選手駐車場⇄大会会場間で無料シャトルバスを運行いたします。

・運行時間；午前 2：15～午前 5：00（随時運行）9：30～20：00（30 分おきに運行）（※）

※レース運営状況により延長する場合がございます。

・乗降場所；選手駐車場：レーシングキャンプ野辺山駐車場跡地内  
；大会会場；受付会場内（シャトルバス案内看板が目印です）

## 選手受付（大会会場）

受付窓口に、同封のナンバーカード引換証をご提出ください。その際引換証内のアンケートに必ずご回答ください。

ナンバーカード（RS タグ入り）、スポンサー配布物、選手説明会資料等をお渡しいたします。

受付時間：5/18（土）12：00～17：00 5/19（日）午前 3：30～午前 4：30

## 視覚障がいなどで伴走が必要な選手について

選手として申込されていない方による「伴走」には大会事務局の用意した「伴走ゼッケン」が必要となります。

伴走をご希望される方は、当日受付横の「総合案内」までお越しください。

尚、伴走の方と選手は安全管理上「二人で一人」として走行していただきます。どちらかが競技不能になった場合、リタイアとさせていただきますのでご了承ください（代理伴走不可）。詳しくは事務局までお問い合わせください。

## 会場ブース

大会前日と当日の会場には、スポーツショップ、地元特産品やオフィシャルグッズの販売があります。是非お立ち寄りください。

## 選手説明会

18 日（土）に直前のコース状況や、コースの特徴、関門、レースのポイントなど走る上でかせない情報をご説明します。

【1 回目；13：30～14：15】【2 回目；15：30～16：15】南牧村社会体育館にて行います。是非、ご集合ください。

## 歓迎パーティー（前夜祭）

18 日（土）17：30～19：00 に開催。デカフォレスト、9 回完走者、招待選手の紹介、特産品の当たる抽選会や地元の皆さんの歓迎アトラクションがあります！また、ご家庭で身近な食品ブランド「オーマイ」でおなじみの日本製粉より、レース前日のカーポローディングに最適なオーマイパスタのサービスもあります。ご家族、ご友人との大会前夜のひと時をお楽しみください。**定員は会場の都合で先着 400 名**までとさせていただきます。参加料 1 人/1000 円（軽食・ドリンク付き 小学生以下無料）は**当日（18 日）受付会場またはパーティー会場入口**でお支払いください。**※事前予約は行っておりません。**

**※野辺山総合グラウンドおよび周辺施設に車でご来場者の方は、飲酒はできません。**

## 記録計測はランナーズチップでおこないます

コース上の走者の通過状況、安全管理もランナーズチップにより行いますので、必ず装着してください。走り終わりましたら回収コーナーへご返却ください（ランナーズチップ未返却の場合、チップ実費をいただくこととなりますのでご注意ください。）リタイア者は大会会場内のリタイア受付でストラップと引き換えてください。

## アップデートサービス（速報表示サービス）

アップデートサービス（速報表示サービス）で途中経過の速報を無料でお知らせします。パソコン・携帯電話からご覧いただけます。事前のメールアドレスなどの登録は不要です。

下記の URL を入力または、カメラ付き携帯電話で QR コードを読み込んでください。

カメラ付携帯電話用 QR コード →



<http://runnet.jp/record/>

## スタート/フィニッシュについて

100 km・71 km・42 km の部ともに南牧村社会体育館前からスタートします。野辺山観光案内所で宿泊申込をされた方は、**宿泊先～スタート地点への送迎バス**をご利用いただけます。ご宿泊がお決まりの方はバスの送迎時間や出発場所を各宿にて十分に確認してください。71 km・42 km の部でフィニッシュされた選手は、スタート会場まで大会の送迎バスをご利用ください。（バスは随時出ております）

## 選手更衣室

更衣室は**大会会場（南牧村社会体育館）内、ステージ上**にご用意いたします。

## 関門時刻

	第1関門	第2関門	第3関門	第4関門	第5関門	第6関門
地点名	八峰の湯	小海公民館	滝見の湯	馬越峠	川上村 原公民館	南牧村 社会体育館
距離	42km地点	50km地点	71km地点	79km地点	87km地点	フィニッシュ地点
100kmの部	11:00	12:00	15:15	16:40	17:30	19:00
71kmの部	11:00	12:00	フィニッシュ地点 15:15	—	—	—
42kmの部	フィニッシュ地点 11:30	—	—	—	—	—

※時間内に関門に到達している場合でも、関門閉鎖後 10 分以内に出発しない場合は失格となります。  
 ※関門閉鎖時刻後は、関門場所の手前であっても、最後尾より順次収容車にお乗りいただきます。  
 （警察の指導により、関門閉鎖後の走行はナンバーカードなしであっても走行禁止です。ご協力ください。）

## エイドステーション

・エイドステーションは、約 5 km 毎に設置されています。

エイド地点	5km	10km	13km	15km	18km	20km	23km	26km	30km	35km	40km	42km	46km	50km
水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ウームウォーター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
スペシャル	軽	軽	パ	軽	軽	軽	軽	軽	軽	おし	軽	軽	軽	そ

エイド地点	54km	58km	63km	68km	71km	73km	76km	79km	82km	87km	93km	97km	フィニッシュ
水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ウームウォーター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
スペシャル	軽	お・み	軽	軽	そ	軽	軽	軽	軽	う・お	軽	軽	豚・そ

軽=軽食（飴、果物等）、パ=パン、おし=おしろこ、お=おにぎり、み=みそ汁、う=うどん、豚=豚汁、そ=そば  
 ※変更になる場合もあります。 ※各町村のスペシャルフードなどもお楽しみに!!

・エイドステーションには、参加人数分の量をご用意しておりますが、万が一のため各自で補給食などをご準備ください。コース沿線には購入できる店舗が少ないです。

## 着替え荷物について

○100kmの部は、コース途中のレストステーション3箇所の内2箇所を選択して荷物を預けることができます。  
 ○71kmの部は、42km地点と58km地点の内、どちらか1箇所とフィニッシュ地点に荷物を預けることができます。

○42kmの部は、フィニッシュ地点に荷物を預けることができます。

○レース中に着替えたい場合は、受付時にお渡しする大会指定着替え袋（紐のついた袋）の中に入れてラベルシールを貼り当日スタート前に預けたい場所行きのトラックに入れてください。（入れ間違えの対応は出来ませんのでご注意ください）

○袋をしばった際に見えやすい様、袋の前面にラベルシールを貼ってください。大会指定着替え袋以外の物は管理上お預かりできません。

○各地点行きのトラック区別

・100kmはA、B、Dの内、2箇所を選択、71kmの部はA、Bの内1箇所とフィニッシュ地点、42kmの部はフィニッシュ地点のみです。

※地点ごとに紐の色が違いますので、お間違えの無いよう願います。色が違いますと、お預かり出来ない場合がございます。お気を付けてください。

地点記号	地点名	紐の色	100kmの部	71kmの部	42kmの部
A	八峰の湯	青	【42km地点】	【42km地点】	【フィニッシュ地点】
B	北相木村	赤	【58km地点】	【58km地点】	
C	滝見の湯	黄		【フィニッシュ地点】	
D	川上村原公民館	白	【87km地点】		

○レース中に使わない荷物は、南牧村社会体育館内でお預かりします。(場所が変更になる場合があります)  
なお、備え付けの荷札にゼッケンナンバーを記入してあずけてください複数荷物の場合は紐などでしばり1つにしてください。

**ただし貴重品をお預かりすることはできません。**

○100kmの部参加者で71km地点(滝見の湯)で入浴希望の方は当日、荷物トラック前で配るビニール袋にタオルのみ入れナンバーを書き71km地点行きのトラックへ預けてください。ただし、使用済みのタオルを再びお預かりすることはできませんのでご注意ください。また、使用しなかった場合もお返しすることはできませんのでご注意ください。

○その他の注意点

- ・袋の口はよくしばってください。物を入れすぎず、ビンなどの割れ物、液体がこぼれ易い容器などは入れないでください。
- ・着替えポイントに預けた荷物は、下記の予定でフィニッシュ会場に戻ってきます。
  - ・42kmに預けた荷物→13時以降
  - ・58kmに預けた荷物→15時30分以降
  - ・71kmに預けた荷物→17時30分以降
  - ・87kmに預けた荷物→1便目・15時30分以降 2便目・16時30分以降 3便目・18時以降
- ・途中リタイヤした場合でも、個別の対応は出来ませんのでご了承ください。
- ・荷物を預ける個数は、必ず厳守してください。

○荷物の流れ

- ・各コース上荷物預かりトラックにご自身で入れていただき、大会スタッフが各コース上荷物預かり場所に運びます。

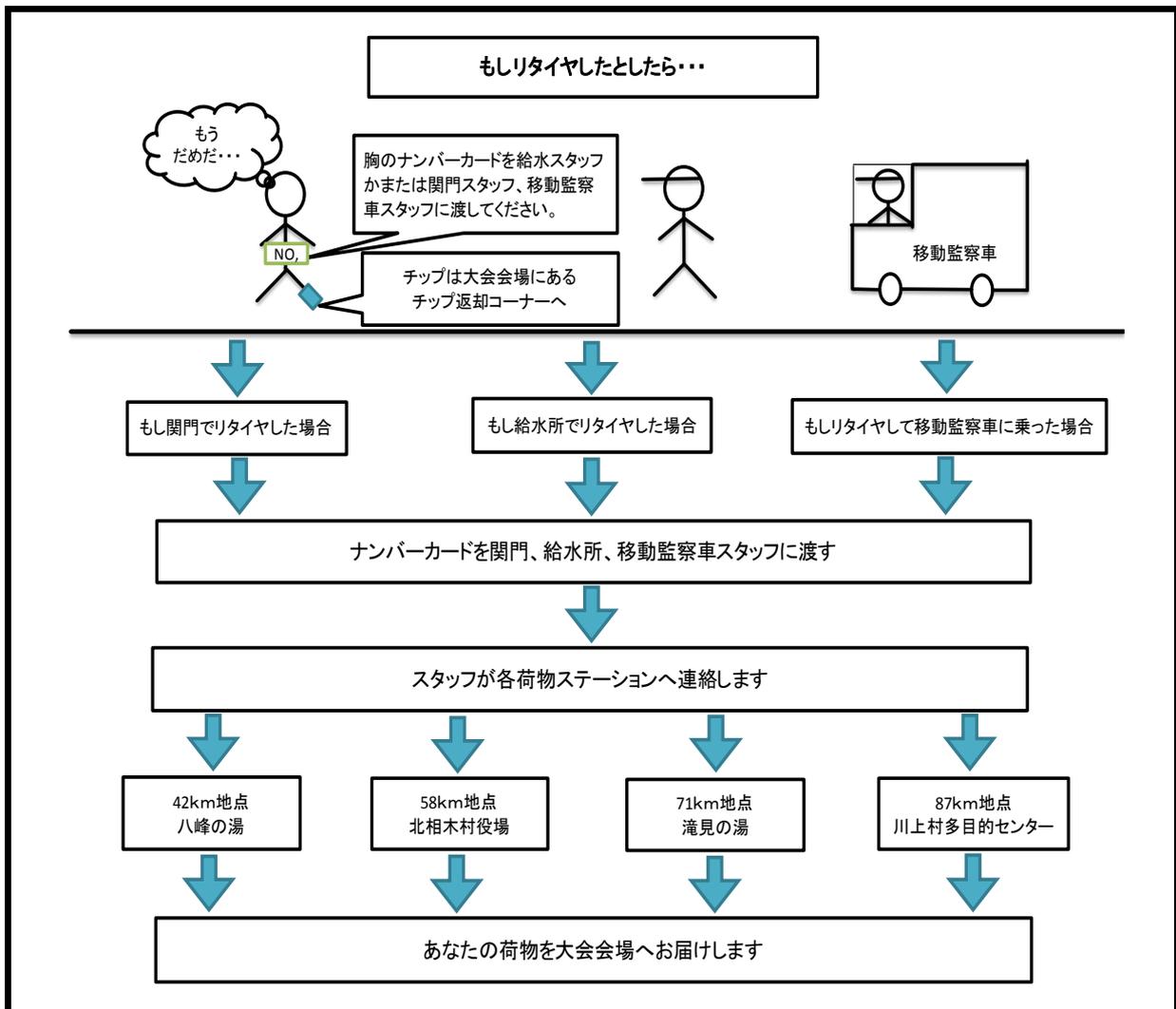
## リタイヤ収容

○リタイヤ選手の収容は各町村毎に行っています。リタイヤする場合は、各エイドで係員にお申し出ください。リタイヤ地点のエイドより大会会場までお送りいたします(途中収容車から収容バスへお乗り換えいただく場合もございますので、ご了承ください)。

○リタイヤした選手は、南牧村社会体育館以外にはお送りできませんのでご注意ください。

○道路事情、渋滞等により、収容バスの運行が乱れやむを得ず長時間お待たせしてしまう場合があります。ご了承ください。

○収容バスに乗車する際、また、給水所でリタイヤする際は、胸のナンバーカードを1枚はずし係員に渡してください。ランナーズチップ(計測器具)は各競技の会場のリタイヤ受付でメダルストラップと引き換えてください。



## コースの特徴

コースは10km～35kmまでは舗装路・未舗装路のミックスで、そのうち20kmまでは上り（標高550m）です。雪解けや天候の状況によっては、泥道になる可能性もあります。（42km地点まではトレイルランニングシューズを履き、42kmからは通常のランニングシューズを使用することをお勧めいたします。）終盤は、65km辺りから79km地点の馬越峠頂上（野辺山100kmウルトラマラソン最大の難所）まで上りコースになります。（標高差650m）

## レース中の注意とポイント

- ・大会直前に雨天が続いた場合、当日の天気にかかわらず、コースを変更する場合があります。
- ・競技中は競技役員の指示に従い、交差点・踏切の横断は交通法規を順守してください。
- ・大会はレース中及びその前後において、多くのボランティアのみさんの協力によって成り立っております。ウルトラランナーとしてスポーツマンシップに則り、係員・ボランティアの指示には必ず従ってください。
- ・コースのほとんどが道幅の狭い道路です。危険ですので**自転車・バイク・自動車等での伴走・応援は禁止します。伴走・応援を発見した場合はそのランナーを失格**とし競技を中止していただきます。
- ・当大会は、スポーツ傷害保険に加入しております。  
加入内容は【死亡・後遺障害：100万円、傷害入院：3,000円/日、傷害通院：1,500円/日】となっております。競技中の怪我や事故は、必ず大会本部に報告してください。
- ・応急処置は大会主催者側で行いますが、以後の処置は参加者の責任でおこなってください。
- ・ナンバーカードは100kmの部、71kmの部は4枚お渡しいたします。ウェアの前後に各1枚つけてください。残りの2枚は着替え用です。着替えポイントで着替える際には必ず付け替えをしてください。シューズ履き替えの際はランナーズチップを忘れずに装着してください。42kmの部はナンバーカードを2枚お渡しします。ウェアの前後につけてください。
- ・コースでの飲食ゴミはエイドステーション近くのゴミ箱、または次のエイドのゴミ箱で捨ててください。ポイ捨てはマナー違反です。
- ・火気の使用は厳禁です。駐車場、路上では絶対に火気は使用しないでください。
- ・**大会側では貴重品のお預かりはできません。責任は負いかねますので各自で保持・保管してください。**
- ・レース中の用足しは必ずトイレで行ってください。
- ・トイレは仮設トイレが約6kmおき、公衆トイレは看板等でわかるようになっています。
- ・**コールドスプレーを利用される方はご自分でご用意してください。コース上で使用したい場合は、着替え袋にいれてご使用ください。事務局では、コールドスプレーなどは準備していません。**
- ・距離看板は5kmおきに設置しています。95kmからは1kmおきに設置しています。
- ・35km稲子湯、42km八峰の湯、71km滝見の湯ではレース中に入浴ができます。**マラソン以外のお客様も利用しますのでルールを守ってご入浴ください。**
- ・標高1350mからのスタートのため大変冷え込みます。ロングTシャツ、ロングタイツ、ビニール袋などでの保温もご検討ください。晴天、雨天どちらの時でも帽子があると便利です。
- ・水分補給や体調管理を十分に行いましょう（ウルトラは早めの対策が後半の快走へのカギです）。
- ・レース終盤の夕方になると、辺りは徐々に暗くなりはじめます。終盤のエイドには反射シール等を用意しますので、ナンバーカードに貼り、車両には十分注意して安全走行の対策を行うようにしてください。

## 応援バス

### <応援バスについて>

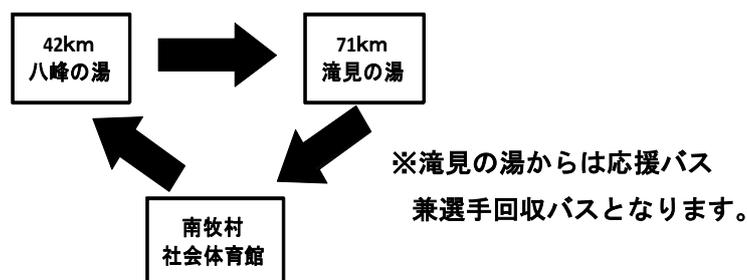
集合場所：南牧村社会体育館横の集出荷場

出発時間：7：00

※申込みは定員に達したため

終了いたしました。

尚、当日申込みはございません。



## 記録証

後日、10kmごとのラップ入りの記録証を郵送いたします。（当日の暫定記録証は発行いたしません。大会結果の貼り出しを行いますのでそちらを参考にしてください。）

エントリー・バス・競技についてのお問い合わせ

〈野辺山ウルトラマラソン神奈川事務局〉

■TEL : 0120-846-024

■FAX : 0463-70-6266

※5月18日～20日は下記にご連絡ください

【大会携帯電話 : 090-8587-8448】

(18日～20日)

【大会本部 : 0267-91-0014】

(18日～19日)

【救護本部 : 0267-91-0016】

(18日～19日)

URL : <http://www.r-wellness.com>

Mail : [wellness@r-wellness.com](mailto:wellness@r-wellness.com)

《宿泊についての問い合わせ》

野辺山観光案内所 : 0267-98-2091

PRAY FOR JAPAN

東日本大震災による被災地復興支援のための支援企画を考えております。  
ランナーの皆さんとスタッフの私たちとでできる支援をしていきましょう。  
詳しくは大会ホームページでご案内いたします。

