



## JAPAN TRAIL RUN

# XTERRA JAPAN Trail Run 2023 Nenouekogen アスリートガイド

レースに関する変更点、注意事項、ご質問の多い内容をアスリートガイドとしてまとめました。  
下記の内容をご確認のうえ、ご参加くださいますようお願いいたします。

- 新型コロナウイルス対策について
- マスクの着用について
- 会場入場可能時間について
- 駐車場について
- 車中泊の禁止
- イベントスケジュール
- 天候不良などでのイベントの中止やスケジュールの変更について
- 必須装備品
- トレイルランニングシューズの着用
- ストック／ポールの使用
- レースブリーフィングについて
- 救護について
- エイドステーションについて
- チェックポイントについて

○新型コロナウイルス対策について

新型コロナウイルスの発生から 3 年余りが経ちました。政府は、新型コロナウイルスの感染法上の分類を 5 月 8 日から、季節性インフルエンザと同じ「5 類」に引き下げました。感染症対策が大きく変更されたため、社会情勢にあった対策で感染症に恐れすぎず、油断しすぎずイベントの開催を行っていきます。

○マスクの着用について

マスクの着用は特に求めません。選手それぞれの体調や事情で各自適切に運用してください。

○会場入場可能時間について

8 月 5 日(土) 制限無し

8 月 6 日(日) AM6:00～

※周辺に迷惑になりますので時間を調整して会場にお越しください。

○駐車場について

・レースにご参加の方は誘導員のスタッフに従って、根の上高原駐車場に駐車してください。

**【駐車場利用の注意】**

※椅子などを置いて友人等の場所取りはしないでください。

※駐車場にテントやタープは設置しないでください。

※駐車場は火気厳禁です。

※駐車場に停めたまま車中泊は出来ません。

## ○車中泊の禁止

事故、トラブルが発生しないよう「**車中泊【禁止】**」の要請を受けております。

### イベントスケジュール:

2023年8月5日(土)

・13:00-16:00 前日レースキット受け取り、選手受付

(8/6 レース日当日のレースキット受け取り、選手 受付も可)

2023年8月6日(日)

・6:00 会場開門

・6:00-7:00 トレイルラン フルマラソン 選手受付

・6:00-8:30 トレイルラン ハーフマラソン 選手受付

・6:00-9:30 トレイルラン ショート 選手受付

・7:30 トレイルラン フルマラソン スタート

・9:00 トレイルラン ハーフマラソン スタート

・10:00 トレイルラン ショート スタート

・12:00 トレイルラン ハーフマラソン カットオフ(12:00までに1周回を完了しないと最終周回に進めません)

・13:00 トレイルラン ショート制限時間

・15:00 トレイルラン ハーフマラソン制限時間

・**15:30 トレイルラン フルマラソン カットオフ**

(15:30までに3周回を完了しないと最終周回に進めません)

・17:30 トレイルラン フルマラソン制限時間

- ・表彰式(表彰対象者の順位が確定次第行います)

各カテゴリーのスタート 15 分前に、スタート地点で行います。

天候等によりコースを変更する場合があります。レース前のブリーフィングには必ず参加してください。

### ○天候不良などでのイベントの中止やスケジュールの変更について

天候不良などでイベントの中止やスケジュールの変更をする場合は、「イベント当日の朝 5:00」に公式 Facebook ページ、公式ツイッター、公式インスタグラムで情報をお知らせします。

### ○必須装備品:

- ・熊鈴、エマージェンシーシート、ヘッドライト
- ・十分な水分
- ・十分な補給食
- ・ファーストエイドキット(絆創膏、包帯、消毒液、痛み止めなど)

### ○トレイルランニングシューズの着用

竹林や岩が露出している箇所があるため、裸足またはサンダル等の素足が露出したシューズでの出走を禁止します。

### ○ストック・ポールの使用

ストック・ポールの使用は許可されていますが、スタート直後など選手が密集している場合は利用をお控えください。

### ○レースブリーフィングについて

各カテゴリーのスタート 15 分前に、スタート地点で行います。

天候等によりコースを変更する場合があります。レース前のブリーフィングには必ずご参加ください。

### ○救護について

救急救命士の方が救護テントに常駐しています。ケガをされた方や体調の悪い方は救護テントにお越しください。

### ○エイドステーションについて

エイドステーションは、スタート・ゴール付近に 1 か所と、チェックポイントの計2か所設置します。エイドステーションには、水、スポーツドリンク、補給食(補給食はトランジッションのエイドステーションに限る)を提供します。十分なエネルギー補給を出来るよう選手各自で事前にご準備ください。

### ○チェックポイントについて

トレイルランハーフマラソン、トレイルランフルマラソンはエイドステーションにて通過チェックを行います。

チェックポイント通過時はゼッケンを確認しやすいよう、前側にして下さい。

お問い合わせは

XTERRA JAPAN 運営事務局 まで

[infoxterrajapan@gmail.com](mailto:infoxterrajapan@gmail.com)



公式HP

<http://www.xterrajapan.com/>

