



JAPAN



JAPAN TRAIL RUN

XTERRA JAPAN 2024 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。

①レース日程、受付

- イベントスケジュール
- イベントの中止やスケジュールの変更について
- 会場入場時間について
- 会場受付（レースキット受け取り）について

②レース

- レースブリーフィングについて
- トランジションエリアについて
- チェックポイントについて
- エイドステーションについて
- コース試走・スイム試泳について
- スイムスキップについて
- ボディマーキングについて
- 【トレイルラン】 装備品について
- 【トレイルラン】 シューズについて
- 【トレイルラン】 ストック・ポールの仕使用について

③会場、その他

- 駐車場および車中泊の禁止について
- 会場でのバイク保管について
- 救護テントについて
- バイクの洗車について
- お手洗いについて
- お問い合わせについて

①レース日程、受付

■ イベントスケジュール

2024年5月17日 (金) DAY1

13:00-16:00 レースキット受取 (全種目)
コース試走 (トレイルランの試走はできません。)

2024年5月18日 (土) DAY2

5:30 会場開門
6:00-8:00 レースキット受取 (フルディスタンス・ロングディスタンス・デュアスロン)
6:00-10:00 レースキット受取 (キッズ・ライト・ライトデュアスロン)
6:00-16:00 レースキット受取 (トレイルランハーフマラソン32K・トレイルラン16K・6K・3K)
6:00-8:30 トランジション オープン (フルディスタンス・ロングディスタンス・デュアスロン)
コース試走・スイム試泳 (トレイルランの試走はできません。)
6:00-10:15 トランジション オープン (キッズ・ライト・ライトデュアスロン)
8:00-8:15 レースブリーフィング (フルディスタンス・ロングディスタンス・デュアスロン)
9:00 レーススタート (フルディスタンス・ロングディスタンス)
9:15 レーススタート (デュアスロン)
10:15-10:30 レースブリーフィング (キッズ・ライト・ライトデュアスロン)
10:45 スイムカットオフ (フルディスタンス・ロングディスタンス)
11:00 レーススタート (キッズ・ライト)
11:10 レーススタート (ライトデュアスロン)
12:00 スイムカットオフ (キッズ・ライト)
16:00 MTB制限時間 (全種目)
※ロングディスタンスは、14:00までに4周回を終了しないと最終回には進めません。
16:30 表彰式
(この時点で順位が確定しているカテゴリーの表彰を行います。
確定していないカテゴリーについては、確定次第順次行います。)
17:00 コースクローズ (ロングディスタンス以外の全種目)
ロングディスタンスランカットオフ
※17:00までに1周回を終了しないと最終回には進めません。
18:00 コースクローズ (ロングディスタンス)

2024年5月19日 (日) DAY3

5:00 会場開門
5:00-6:15 レースキット受取(トレイルランハーフマラソン32K・トレイルラン16K)
5:00-7:15 レースキット受取(トレイルラン6K・3K)
6:15-6:30 レースブリーフィング (トレイルランハーフマラソン32K・トレイルラン16K)
6:30 レーススタート (トレイルランハーフマラソン32K・トレイルラン16K)
7:15-7:30 レースブリーフィング(トレイルラン6K・3K)
7:30 レーススタート(トレイルラン6K・3K)
9:30 制限時間(トレイルラン6K・3K)
9:45 制限時間(トレイルラン16K)
トレイルラン ハーフマラソンカットオフ
※9:45までに1周回を完了しないと最終回には進めません。
13:00 制限時間 (トレイルラン ハーフマラソン)

※表彰式は、表彰対象者が確定次第、順次行います。

<注意事項>

※スケジュールは、天候・コース状況により、変更となる可能性があります。

当日、急な変更がある場合がありますので、レースブリーフィングには必ずご参加ください。

※5月18日（土）、19日（日）に表彰式を行います。

両日ともパーティーは行いませんので、お食事等は飲食ブースなどでお買い求めください。

■ イベントの中止やスケジュールの変更について

天候不良等で、イベントを中止、またはスケジュールの変更を行う場合は、

『イベント当日の朝5時』に公式SNS（Facebook、X、Instagram）でお知らせします。

■ 会場入場時間について

5月17日（金） 制限なし

5月18日（土） 5:30会場開門

5月19日（日） 5:00会場開門

※早朝の開門となります。近隣の方にご迷惑とならないよう、時間を調整して会場にお越しく下さい。

また開門前に、会場入り口付近に並部のはご遠慮ください。

■ 会場受付（レースキット受け取り）について

全種目、当日受付が可能です。

ただし、種目によって受付終了時間が異なりますので、受付時間内に受付をお願いします。

（受付時間はレーススケジュールを参照してください。）

②レース

■ レースブリーフィングについて

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。

■ レース中の周回チェックについて

レース中の周回は、ご自身で管理してください。
スタッフは、周回についてお伝えすることはできません。

■ トランジッションエリアについて

トランジッションエリアのナンバリングはございません。
十分なスペースを確保しますので、譲り合ってください。
レース前日、およびトランジッション オープン時間外の、用具のセッティングはできません。

■ チェックポイントについて

フルディスタンス・ロングディスタンス・デュアスロンについては、
バイク・ラン、ともに『第一展望台』で通過チェックを行います。
※ゼッケンを確認しやすいよう、バイク通過時は顔を上げて、
ラン通過時にはゼッケンを前にしてください。

■ エイドステーションについて

エイドステーションは、
・トランジッション付近
・コース上、水飲み場付近 の、2ヶ所に設置します。

水、スポーツドリンク、補給食（トランジッションのみ）を提供予定です。
十分なエネルギーを補給できるよう、必要なものはご自身でご準備ください。

■ コース試走・スイム試泳について

- ・コース試走前に、必ず受付を行ない、レーキットを受け取ってください。
- ・5月17日は交通規制を行なっておりません。
試走される場合は、ハイキングの方や一般の交通優先で行なってください。

<コース試走・スイム試泳 可能時間>

5月17日（土） 13:00-16:00（コース試走のみ）

5月18日（日） 6:00-8:30

※全日程、トレイルランの試走はできません。（トライアスロンのラン試走は可能です。）

■ スイムスキップについて

体調不良等の理由により、スイムスキップを希望される選手は、無理せず大会本部へ相談してください。
XTRERAでは、スイムスキップの取り扱いはないため、他カテゴリーへの変更等を検討いたします。

■ ボディマーキングについて

当日、本部付近にて、ボディマーキングを行います。
レース前にお早めにボディマーキングを受けてください。

■ 【トレイルラン】 装備品について

トレイルランハーフマラソン32K・トレイルラン16Kの選手の方は、
出走の際、以下の装備品を携帯してください。なお、携帯品のチェックは行いません。

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

■ 【トレイルラン】 シューズについて

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。

■ 【トレイルラン】 スtock・ポールの使用について

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

③会場、その他

■ 駐車場および車中泊の禁止について

【レースにご参加の方、レースキット受け取りの方、試走のみの方】

誘導のスタッフに従って、駐車場② もしくは 駐車場③に駐車してください。

【スタッフ、ボランティア、運営業者、大会関係者】

誘導のスタッフに申し出て、運営者駐車場に駐車してください。

【駐車場利用の注意】

※椅子や空気入れなどを置いて、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。

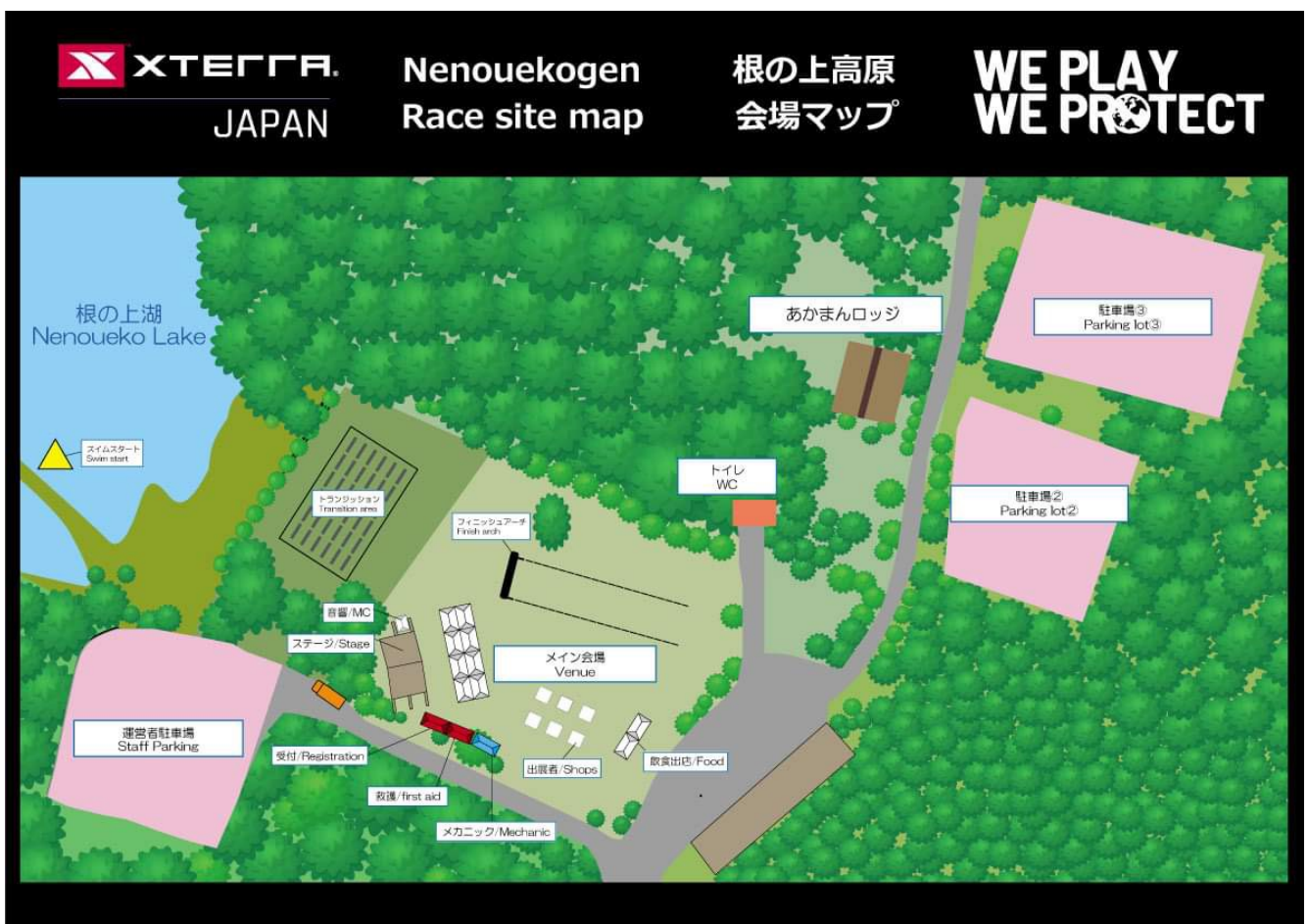
※駐車場は火気厳禁です。

【車中泊の禁止】

駐車場では車中泊はできません。

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。

会場駐車場、会場周辺、車中泊専用スペース以外の車中泊は禁止します。



■ 会場でのバイク保管について

トランジションエリアおよび大会会場では、バイクの留め置きを禁止します。

■ 救護テントについて

救急救命士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下さい。

■ バイクの洗車について

根の上湖での洗車、アスファルト上での洗車は禁止です。

芝生・土の上での泥落とし程度は可能ですが、洗剤等を使っての洗車・洗濯はできません。

また根の上湖・周辺の湖・トイレの水を使用しての洗車・洗濯もできません。

洗車をご希望の方は、『有料洗車場』を準備いたしますので、そちらをご利用ください。

根の上高原周辺の環境美化にご協力をお願いいたします。

■ お手洗いについて

5月18日（土）・19日（日）は、根の上高原のお手洗いを、下記のように運用いたします。

根の上高原のお手洗い	→	男性専用
根の上高原の仮設トイレ	→	女性専用
第二展望台の仮設トイレ	→	男女共用
エイドステーションの仮設トイレ	→	男女共用

※あかまんまロッジのお手洗いは、宿泊者以外使用禁止です。

■ お問い合わせについて

お問い合わせがございましたら、XTERRA JAPAN 運営事務局までお願いいたします。

infoxterrajapan@gmail.com

