



## XTERRA JAPAN 2022 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。

- コロナウィルス対策について
- マスクの着用について
- 根の上高原に向かうルートについて
- 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
- 会場受付・アスリートバック受け取りについて
- コース試走について
- スイム試泳について
- 会場バイク保管について
- 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
- ボディマーキングについて
- 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
- 表彰式・パーティについて

## ○コロナウィルス対策について

### 【重要】

・「ワクチン接種証明(2回以上接種)もしくは陰性証明(1週間以内のもの)」の提出をレースキット受け取り時にお願ひします。

・選手は、14日前から継続的に健康状態をチェックし、大会中も健康状態の確認を行ってください。※受付時に「健康チェックシート」の提出をしてください。

・受け付け時に「検温」を受けてください。

・参加者同士、2メートルの距離を保つようにしてください。

・全参加者、こまめな手洗いを行ってください。

・咳エチケットを実施してください。

(他者との距離を保ち、咳をする際は手で口を覆って、その後、必ず手を洗ってください。)

・握手やハグは控えてください。

・口や鼻、目を触らいようにしてください。

・体調が優れない人は自宅で待機するようにし、大会参加を控えてください。

## ○マスクの着用について

7月末の根の上高原は標高約1000mとはいえ猛暑が想像されます。厚生労働省からの令和4年6月の「熱中症予防×コロナ感染防止」の指針に基づきレース中また屋外の会場ではマスクの着用を求めません。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku_00001.html)

※宿泊施設などでは施設の指示に従ってください。

## ○根の上高原に向かうルートについて

根の上高原へは「恵那インター」側からお越してください。19号線の「宮の前」交差点をナビで経由地に登録いただくとスムーズにたどり着けるはずです。

## ○会場入場可能時間について

7月29日(金)制限無し

7月30日(土)AM5:00～

7月31日(日)AM5:00～

8月1日(月)制限無し

※AM5:00～の開門となります。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てください。会場入り口付近に開門前に並ばないようにしてください。

## ○駐車場について

選手、ゼッケン受け取り、スタッフごとに駐車スペースが異なります。スタッフの指示に従って所定の駐車場に駐車してください。

※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。

※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。会場駐車場、会場周辺の「**車中泊を【禁止】**」とします。

## ○イベントスケジュール

2022年7月29日(金)

・13:30-16:00 全日レースキット受け取り←【追加】全日程の会場受付とレースキットの受け取りが可能

・13:30 ユニバーシティ受付

・14:00-16:00 ユニバーシティ

2022年7月30日(土)

・5:00 会場開門←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下さい。

・6:00-9:00 Day2 レースキット受け取り

・6:00-15:00 Day3 レースキット受け取り

・7:00-10:00 トランジッションオープン

・7:00-16:00 エクステラ エキスポ

・7:00-9:00 試走コースオープン

・10:00 レースブリーフィング

・11:00-13:00 キッズ

・12:00-14:00 スプリント

・13:00-16:00 ライト

・13:00-16:00 e-Bike エクステラ

・13:00-16:00 リレー

・13:00-16:00 ライト デュアスロン

・14:00-16:00 ライト アクアスロン

・16:00 表彰式・前夜祭

2022年7月31日(日)

- ・5:00 会場開門←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。
- ・06:00-8:30 トランジッションオープン
- ・08:00-17:00 エクステラ エキスポ
- ・08:00-8:30 レースブリーフィング
- ・9:00 エクステラ フルディスタンス スタート
- ・9:15 エクステラ デュアスロン スタート
- ・10:45 T1 クローズ (スイムカットオフ)
- ・11:00 アクアスロン スタート
- ・11:00 オープンウォータースイム スタート
- ・13:00 オープンウォータースイムコースクローズ(制限時間)
- ・14:00 アクアスロンコースクローズ(制限時間)
- ・15:00 T2 クローズ (MTB カットオフ)
- ・17:00 コースクローズ (制限時間)
- ・17:30-21:00 エクステラ ナイト開催
- ・19:00 表彰式

2022年8月1日(月)

- ・09:00-13:00 ボランティアウォーキング

## ○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。アスリートガイド最下部にあるリンクより登録して情報を確認してください。

## ○会場受付・アスリートバック受け取りについて

・フルディスタンス、デュアスロン、アクアスロン、オープンウォータースイムは

**「前日・7月30日(土) 受付【必須】」**です。※VIP エントリーは除く。

・キッズ、スプリント、ライト、e-bike エクステラ、リレー、ライトデュアスロン、ライトアクアスロンは**「当日受付」(7/29 13:30-16:00 全日レースキット受け取り←【追加】全日程の会場受付とレースキットの受け取りが可能)**です。

・7月29日(金)の13:30-16:00も受け付けが可能ですので混雑を避けたい方は是非ご利用ください。

## ○コース試走について

・コース試走前に必ず**「会場受付・アスリートバック受け取り」**を行ってください。

・**7月29日(金)のコース試走は終日可能ですが、交通規制されていないので、一般の交通優先、またハイキングの方優先で行ってください。スイム試泳は出来ません。**

・7月30日(土)のレース(キッズ、スプリント、ライト、e-bike エクステラ、リレー、ライトデュアスロン、ライトアクアスロン)はショートコースを利用します。7時から9時までの試走時間とします。

・7月31日(日)のレース(フルディスタンス、デュアスロン、アクアスロン)の方の前日試走は、レースが始まるまでにコースに入ってください。

※7月30日(土)のレースの開始(11:00スタート)以降はコースに入れません。レースが始まった後で、ショートコースを通る場合は、マウンテンバイクは下車、ランニングは徒歩で、ショートコース利用の選手を優先してください。

※マウンテンバイク試走の際は「必ずヘルメットを着用」してください。

※試泳の際は必ずスイムキャップを被ってください。

## ○スイム試泳について

・7月30日(土)のスイム試泳は7時から9時までの間とします。

※7月31日(日)のレースの方もスイム試泳可能です。

・7月31日(日)のスイム試泳は7時から8時までの間とします。

## ○会場バイク保管について

トランジッションエリア、大会会場ではバイクの停め置きを禁止します。

## ○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。

## ○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。十分なスペースがあります。譲り合ってご利用ください。レース前日の用具のセッティングは出来ません。

### ○ボディマーキングについて

スタンプでの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。

### ○救護について

救急救命士の方が受付テントに常駐しています。ケガされた方や体調の悪い方は受付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、トランジッション付近に1か所と、チェックポイントの計2か所設置します。

※新型コロナウイルス感染症対策として、エイドステーションにはペットボトルのミネラルウォーターのみの配置となります。ペットボトルの手渡しは感染症対策のため控えさせていただきますので、選手各自でお取りください。また、エナジージェル等の食べ物の提供も致しませんので、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

フルディスタンス、デュアスロン、アクアスロンのカテゴリーは「第一展望台」にてバイク、ラン共に通過チェックを行います。



## ○バイクの洗車について

アスファルトの上での**洗車・洗濯は【厳禁】**です。

芝生、土の上での「泥落とし」程度は可能ですが、**洗剤などを使つての洗車・洗濯は【厳禁】**です。

根の上湖、周辺湖の水を汲んでの**洗車・洗濯は【厳禁】**です。

トイレの水を使用しての**洗車・洗濯は【厳禁】**です。

**【有料】洗車場**を準備しますのでご利用ください。

## ○表彰式・パーティについて

7月30日(土)表彰式・前夜祭、7月31日表彰式・エクステラナイトを予定しています。

パーティでのお食事は各自で購入していただく形式です。会場では、飲食ブースの出店がございますのでそちらでご購入ください。同伴者、ご家族の方もご自由に参加していただけます。

新型コロナウイルス感染症対策のもとに表彰式・パーティを行います。

**【飲食の持ち込み】はなるべくお控えください。持ち込んだゴミは必ず各自で持ち帰り廃棄してください。**

お問い合わせは

XTERRA JAPAN 運営事務局 まで

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



# Live More<sup>®</sup>



公式HP

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

