

Program

2015.11.8日

雨天決行・荒天中止

自然の恵み ときめきの里

水見色トレラン

<http://mizumiro-trail.jimdo.com/>

静岡平野の抜群の眺めが得られる高山・市民の森での1周約4kmの時間耐久周回コース
初級者の方でも安心して自分の限界のチャレンジしていただけます。ランニング仲間の交流・交歓のイベントとしても最適。
美しい水見色のトレイルで皆さんをお待ちしています！

主催：水見色トレラン実行委員会 後援：静岡市・静岡市教育委員会 協賛：サロモン、ニューハレ
協力：(株)スポーツショップアラジン、NPO 法人 M-nop、O-Support

【ご挨拶】

参加者の皆さんは「静岡」というどんなイメージをお持ちでしょうか？「気候温暖」「お茶とみかん」、在住の方でもこのイメージはあまり変わらないのではないのでしょうか。その静岡の中心部からたった40分で到達できる小学校で冬に校庭に水を撒いてスケートができる！それが大会の名前となった水見色集落なのです。本レースはその水見色集落から更に車で15分にある高山・市民の森で開催されます。静岡市街から駿河湾に至る絶景、富士山の眺めが皆さんをお待ちしています。

自然の恵みがいっぱいの水見色で、参加者の皆さんが安全に楽しいトレイルランニングをお楽しみいただくとともに、静岡の自然をご満喫ください。

では、当日、高山・市民の森でお会いしましょう。

イベントディレクター 村越 真

【ゲストランナー】 ◆ 望月 将悟 ◆

このレースの山頂は高山、標高717m。スタート、ゴール地点でもあります。そこからの景色が静岡市を一望できます！お弁当なんかのんびり食べたら最高です！小さな大会ですが、静岡市街地から気楽に行けるこんな素敵な場所があることを知ってもらえたら嬉しいですよ～ 個人もそうですがチームメイトや高山に集まった人が気楽にわいわい楽しめる大会になったらいいです。第1回ということもあり、地元の方々も初めての運営の為、不便をかけることもあるかと思いますが、そこは皆様のご協力、ご理解よろしくお願いします。皆様の笑顔と頑張る姿を当日見れることを楽しみにしています。くれぐれも気楽に楽しくお願いします！

2014年 新城ロングコース2周！！10時間以内完走、2014年 トランスジャパンアルプスレース 優勝

2014年 上州武尊スカイビュートレイル120k 4位、2014年 玉川トレラン 2位



1. **会場** 高山・市民の森(静岡県静岡市葵区水見色)

2. 開催判断

当日朝6時時点で暴風警報発令、あるいは局地的集中豪雨、その他自然災害や、東海地震予知情報発令、その他公的交通機関の運行中止などが発生した際は大会を中止する場合があります。大会中止の場合は、ウェブサイト(<http://mizumiro-trail.jimdo.com/>)にて発表します。当日朝(5時以降)の間合せは080-5159-4593(村越)までお問合せください。

3. 交通

- ① 新東名高速道路「静岡 SA スマート IC」から国道362号線藁科街道経由
【会場(駐車場①～④)】まで、所要時間約35分
【駐車場⑤⑥】まで、所要時間20分
- ② JR静岡駅周辺から国道362号線藁科街道経由
【会場(駐車場①～④)】まで、所要時間約50分
【駐車場⑤⑥】まで、35分

駐車場は事前にお送りする駐車券に記載されている駐車場をご利用ください。

(駐車場については次ページに記載しています)



【駐車場①～④】

駐車場①～④は高山市民の森内駐車場です。駐車場に限りがございますので駐車券 1 枚につき 1 台にてご来場ください。

高山市民の森内駐車場は 4 箇所あり、受付からの距離に差がありますが、どの駐車場をご利用いただくかはお申込みの先着順にて決定しておりますので、駐車券に記載の駐車場をご利用ください。

【駐車場⑤⑥】

駐車場⑤⑥は会場から車で 15 分程の距離にあります。駐車場から会場への移動はシャトルバス(無料)をご利用ください。

<シャトルバス発車時刻>

行き 7:30(駐車場⑤⑥ともに) 帰り 15:30(高山・市民の森「森の恵」前発)

※ シャトルバスは定刻発車です。一便のみの運行ですので乗り遅れのないよう余裕を持ってお越しください。

4. 会場案内

スタート・ゴール：高山・市民の森「星の展望台」周辺（雨天の場合は「森の恵」周辺に変更となります）

受付・更衣場所：高山・市民の森「森の恵」

スタート・フィニッシュは、受付「森の恵」から徒歩約 12 分です。ただし 9:00 のスタート後は林道を迂回したルートしか利用できません。この場合、約 18 分ほどかかります。9:00 以前への会場のお越しをお勧めします。

トイレは「森の恵み」および山頂の会場にあります。



5. 受付

高山・市民の森「森の恵」にて 7:30～9:30(キッズは 7:30～8:30)まで受付します。

事前発送されたプログラムに同封の「受付券」と引き換えに受付にてエントリーパックをお受け取りください。(チームは代表者が受付してください)。

エントリーパックには計測用のチップが入っています。一人で周回する競技者用には、ワンタイムタイプで一度装着するとゴールまで外すことは出来ません。リレー継走の場合はゴムタイプのベルトになって取り外しが可能です。装着方法についてはスタート・フィニッシュの計測テントにお尋ねください。

6. お弁当について

事前発送されたプログラムに同封の「お弁当券」と引き換えに「星の展望台」にて 11 時よりお渡しします。

7. 荷物について

荷物預かりはありません。荷物置き場として会場にブルーシートを用意しますので、ご利用ください。

8. 本大会の計測方法

本大会では、タイム計測にSI(エスアイ)と呼ばれる手首にバンドで装着するチップを利用します。SIを持ってゲートを通することで周回カウントと計時を行います。正しく計測されるとチップから音と光の合図が出ます。正しく計時できるよう、以下の点にご注意ください。

- ① スタート前に利用方法を確認してください。受付付近に見本ゲートがあります。音と光の合図が出ない場合にはチップに異常がありますので、付近のスタッフに申し出てください。
- ② スタート枠に入場する時には、必ず係員からSIの動作チェックを受けてください。
- ③ チームでリレーをする場合はSIチップを前走者から次走者へ受け渡してください。
- ④ ゴール後およびリタイア時はゴール役員にSIチップを提出してください。
- ⑤ チップを紛失された場合および返却されない場合には5000円(実費)を申し受けます。返却がない場合は未帰還者として捜索の対象となる場合があります。

9. スタート

キッズ 9:00 チーム 10:00 個人 10:30 を予定しています。

スタート時刻の10分前までに、ゼッケンを確実に見える場所(胸等)に着用し、所定のゲートよりスタートの枠にお入りください。枠に入る時に、必ずSIチップのチェックを受けてください。チェックを行わないとSIチップの電源がONにならないので、計測が出来ずに失格になります。スタート枠から出た場合には、必ず所定のゲートを通り、枠に入り直してください。

10. 継走、周回、ゴールの方法と、リタイア・負傷時等の対応

リレー継走の場合:

次走者は次走者待機枠に入って前走者がゴールへ来るのを待ってください。前走者はゴールラインを超えた後、タッチゾーンまで進んでください。タッチゾーンで前走者から次走者へSIチップを受け渡すことで継走します。受け取った走者は紛失を防ぐため必ずゴムのベルトを腕に装着してください。

1人で連続して周回する場合:

個人、およびリレーで1人で連続して周回する場合は、ゴールラインを超えた後、リレーのタッチゾーン付近まで進み、折り返し地点を経由して再度コースに入ってください。タッチゾーンの後に個人の給水給食物を置くスペースがあります。

ゴール:

ゴールラインを越えたタイムがSIチップに記録されます。ゴール後はSIチップをゴール役員に提出してください。チーム、個人のゴール計時については「**本大会のルール**」もよく確認してください。

リタイア、負傷時の対応:

制限時間前にレースを終了することは可能です。また、負傷・リタイア目的でゴールに直行した場合は失格扱いとなります。ゴール後はSIチップを役員に提出してください。

怪我や体調不良でゴールへ戻れない場合は近くのランナーに連絡を依頼してください。

重大な症状(意識がない、大量の出血、骨折等)のある競技者を発見した場合、他の選手は応急処置を行う、係員に伝えるに行くなど、その救助を優先してください。救助を目的とした場合に限り、コース上を逆走することを認めます。

11. 本大会のルール

基本ルール:

- ① キッズ: コースを1周し、その着順を競います。競技時間は40分です。40分を超えた場合は失格です。
- ② 個人: 以下のルールに基づき個人で競います。
- ③ チーム: 以下のルールに基づき、リレー形式で競います。ゴール地点でのみ選手の交代が可能です。コース上での選手交代はできません。1人で連続して周回しても構いません。その回数に制限もありません。ただし必ず1人1周以上は走ってください。

成績のつけ方についてのルール:

- ① 制限時間は以下の通りです。
個人 3時間(13:30まで)、 **チーム** 4時間(14:00まで)
- ② 制限時間前でもレースを終了することができます。その際も必ずコース通りに周回しフィニッシュゲートを通してください。やむを得ず直行する場合には、完全に周回できていないことをチップ返却時に申告してください。
- ③ 制限時間を超えると次の周回には入れません。制限時間後に初めて中間地点、フィニッシュのいずれかに到達した時点でレース終了となります。

④ 順位の付け方

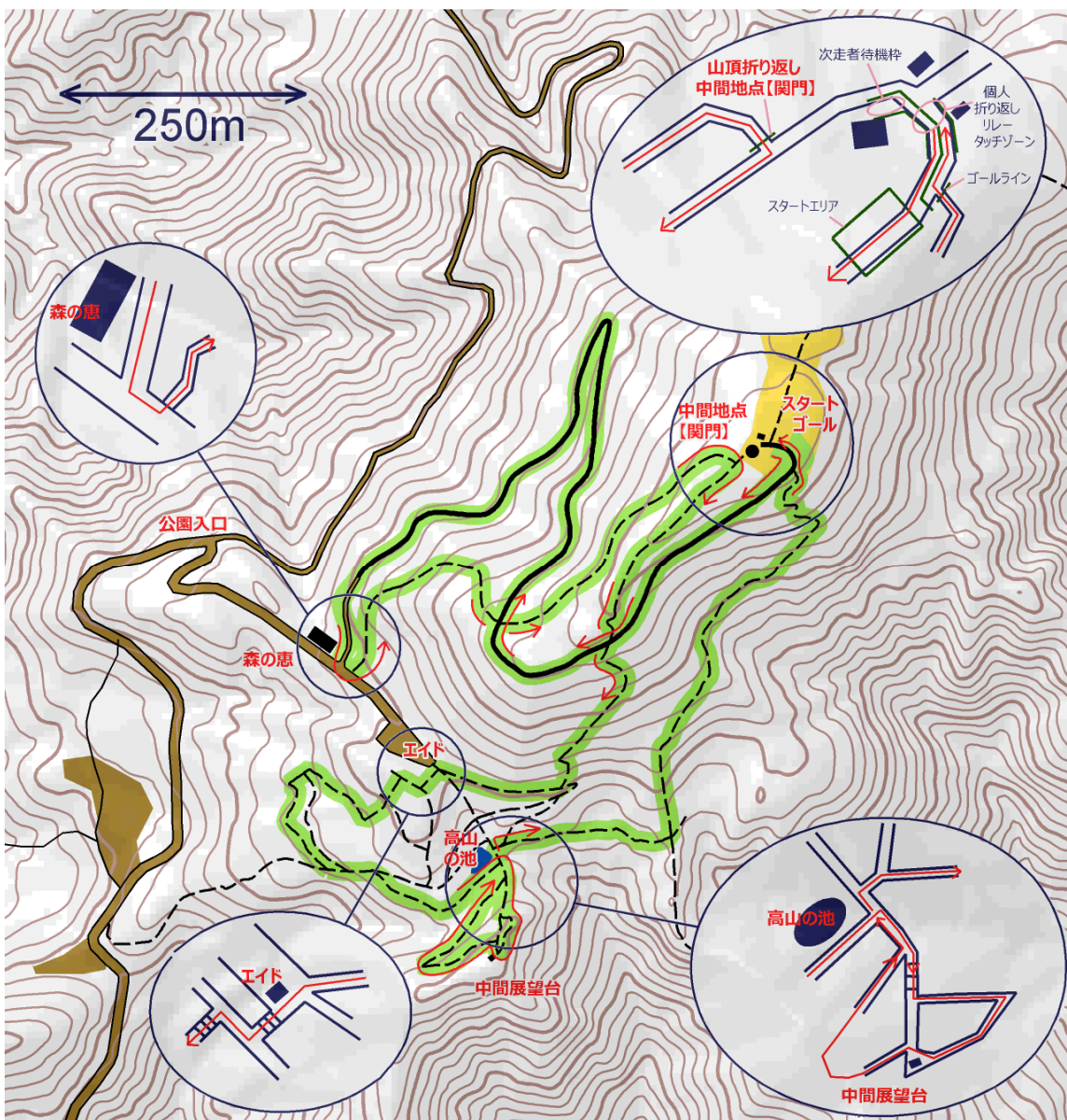
- i. レース終了までに回れた周回数が多い個人／チームが上位となります。ただし中間地点でレースを終了した場合は、0.5 周とカウントします。
- ii. 周回数が同じ場合はレース終了タイムが早い個人／チームが上位となります。

順位例(チーム、制限時間 4 時間の場合):

1位 A チーム	11 周	3:55:00
2位 B チーム	11 周	3:56:00
3位 C チーム	11 周	4:12:01
4位 D チーム	11 周	4:12:02
5位 E チーム	10 周+0.5 周	4:02:00
6位 F チーム	10 周	3:59:59

12. コース

コースは高山・市民の森の山頂展望台をスタート・ゴールにした周回コースです。整備された森林公園内のトレイルや林道を利用しますが、舗装された路面はほとんどありません。距離は 1 周約 4km、累積標高 300m。雨天時はスタート・ゴールを森の恵前に変更します。



※スタート・ゴールの細かなレイアウトは現在調整中のため当日少し変更となる場合があります。スタート前によく確認してください。

① コース誘導

コースが大きく曲がる場所、分岐点、合流点などでは看板やテープによる誘導を行います。また看板などが出てこない道なりの区間には約 100m 間隔で赤白縞のテープを設置します。コースが交差する箇所には役員が立ちます。混雑する場合は役員の指示に従ってください。1km ごとに距離表示も設置しています。

② エイドステーション

個人、チームではコース途中にエイドステーションを設けます。エイドステーションでは地元水見色の子どもたちが水、地元のお茶、スポーツドリンクやバナナなどを用意して待っています。

③ トイレ

レース中は会場と森の恵のトイレを利用することができます。

13. 表彰・成績

高山・市民の森「星の展望台」にて 15:00 を予定しています。(キッズはチームスタートの 10:00 前に表彰予定)

表彰対象は以下の通りです。個人(男女上位 3 名)、チーム(男子・女子・混合・家族上位 1 チーム+総合上位 3 チーム)、キッズ(低中高学年上位 3 名)。

表彰者には協賛社様からの賞品を贈呈します。

成績表はウェブサイト(<http://mizumiiro-trail.jimdo.com/>)にて後日発表します。大会後成績表の郵送をご希望の場合は手数料 300 円にてお受けしますので、本部テントにてお申込み下さい。また記録証はゴール後計測テントにて発行します。

14. 競技中の注意事項 ※必ずお読みください

以下の注意をよくご覧いただき、トレイルランニングと本大会 の特性についてご理解の上、ご参加ください。

- ① トレイルランニングは、ロードとは違う自然環境を走る競技です。足場の悪い登山道、草のかぶった道を通過するところもあります。トレイルランニングに適したシューズ、ウェアリングをお薦めします。周囲の参加者に危害や不快感を与えるような装備・服装は禁止します。
- ② 大会当日までの試走は常時可能です。
- ③ ハイキング・トレイルランニング用のストック利用は禁止します。
- ④ トレイルのショートカットをしないでください。
- ⑤ ゴミの廃棄を禁止します。
- ⑥ 市民の森の他の利用者への配慮を忘れないでください。
- ⑦ 本レースは周回コースのため、速度の違うランナーが何度も追い抜く場面があります。追い抜く時の配慮と譲り合いの精神を持って競技してください。ハイカーなどがいた場合にも、追い越し・行き違いなど一声かけてから行って下さい。
- ⑧ 大会会場、コース、駐車エリアは禁煙です。
- ⑨ ゼッケンは折ったり曲げたりせず、数字がよく見えるように着けてください。
- ⑩ 主催者は危険箇所の確認をしていますが、参加者は自己の責任において、安全管理・健康管理をして、ご参加ください。当日は健康保険証の持参をお勧めします。
- ⑪ 競技中体調・気分が悪くなった方は、最寄りのスタッフ、選手に連絡してください。
- ⑫ 行き帰りの交通にもご注意ください。特にレース後は疲労が溜まっておりますので、お車の運転等充分にお気をつけてお帰りください。
- ⑬ 台風等の荒天、東海地震警報発令など、競技を行うことが不可能だと判断される状況の時は、競技が中止されることがあります。この場合にも参加費の返金はいたしません。
- ⑭ 大会中の映像、写真、記事等のテレビ、新聞、雑誌、インターネット等への掲載権は主催者に帰属します。

15. 会場サービス

<水見色さらく市>

事前予約制の季節の野菜を中心としたお弁当以外にも軽食の出店をして下さいます。疲れた体に優しい味を是非。

<さじっとの家>

水見色でカフェをオープンし、地域の人たちと一緒にイベントなどを開催しているスリランカ人のサジットさん。大人気の「さじっとの家」のカレーを会場で味わう事が出来ます。是非ご賞味ください！

<薬科加工センター「さくら」>

自然薯まんじゅう、大福、フライ詰め合わせ、鳥飯、お稲荷、赤飯、むかご飯、はちのこ飯(少々)ランニング後の体に優しい食材を楽しんでください。