

Program

自然の恵み ときめきの里水見色

2017.10.1日

雨天決行 ※暴風雨以外

水見色トレラン

水見色Trail Running

<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1周約3.5kmの周回コース
チームは制限時間4時間のリレー形式、個人は1周または4周で初級者の方でも安心して自分の限界に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！

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、オリエンテーリングクラブ・サンスーシ

【ご挨拶】

清流の街静岡は、安倍川・藁科川の二つの河川に合流地点に位置しています。西から流れる藁科川の中流域「水見色」が本大会の舞台です。新幹線静岡駅から車で40分、新東名の静岡SAから約20分という位置にありながら、山里の雰囲気がつぶりに残っています。コースは正直なところちょっとキツイ。でも登り切った山頂からみる富士山や駿河湾の眺めは格別です。過去2回、天候には恵まれませんでした。今年こそは秋晴れの元、静岡の絶景を皆さんに堪能していただくことを期待しています。水見色で収穫されたお茶や食材を利用した山里の食べ物も皆さんをお待ちしています。

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

◆ 望月 将悟より ◆

このレースが行われる高山は標高717m。開けた山頂からは静岡市を一望できます！

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したいです。地元の方々もコースを整備していただき、地元のおいしい食べ物を味わってもらおうと、準備を進めていますので楽しみにしてください。

2016年 トランスジャパンアルプスレース 優勝(4回目)



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、東海地震予知情報発令、その他参加者の安全が確保できない事態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(mizumiro-trail.jimdo.com)にて発表します。当日朝(5時以降)の問合せは 080-5159-4593(村越)または 090-9120-9554(中藤)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。

【チーム参加用 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1チーム1台でご来場ください。

駐車場①～④で受付まで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。必ず駐車券に記載の駐車場をご利用ください。

【個人参加用 駐車場⑤⑥】

駐車場⑤⑥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。

[シャトルバス時刻] (駐車場⑤⑥とも同じ時刻)

行き	駐車場⑤⑥ → 会場	帰り	会場 → 駐車場⑤⑥
第1便	7:00 → 7:20	第1便	11:00 → 11:20
第2便	7:30 → 7:50	第2便	12:00 → 12:20
第3便	8:00 → 8:20	第3便	14:00 → 14:20
第4便	8:30 → 8:50	第4便	15:00 → 15:20
		第5便	15:30 → 15:50

4. 会場案内

スタート・フィニッシュ：高山・市民の森「星の展望台」周辺（雨天の場合は「森の恵」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(下図黄色ルート)。ただし9:00のスタート後は迂回ルート(下図緑ルート)しか利用できません。この場合、約18分かかります。9:00以前の移動をお勧めします。

トイレは「森の恵」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・個人1周クラスは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。チップの装着方法については受付または本部役員にお尋ねください。

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 時よりお渡します。

7. 荷物について

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過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役員に申し出てください。
- ② スタート枠に入場する時には、必ず役員から 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 5,000 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. コース(コース図は最終ページに掲載しています)

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 3.5km、累積標高 250m。雨天時はスタート・ゴールを森の恵前に変更する場合があります。

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。

10. スタート・開会式

キッズ・個人(1周) 9:00 チーム 10:00 個人(4周) 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。

9:40 頃よりスタート枠そばで開会式を行います。ぜひご参加ください。

11. 継走、周回およびゴールの方法

次の走者に継走する場合(チームのみ)：

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。前走者はフィニッシュゲートを超えた後、タッチゾーンへ進んでください。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。次走者はコースを進み、前走者はタッチゾーンからコース外に出てください。

連続して周回する場合(チーム、個人(4周)共通)：

1 人の走者が連続して周回する場合は、フィニッシュゲートを超えた後、タッチゾーンを通過してそのままコースへ進んでください。

ゴール(全クラス共通)：

ゴールする場合はフィニッシュゲートを越えた後、ゴールレーンへ真っ直ぐ進んでください。着順判定はフィニッシュゲート通過時に SI に記録されるタイムで行います。ゴール後は SI チップをゴール役員に提出してください。

チームの場合、制限時間前にゴールすることもできます。

12. エイドステーション(給水・給食サービス)

エイドステーション：

すべてのランナーはコース途中にあるエイドステーションを利用可能です。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。

ゴールエイド：

ゴールでは水とお茶を用意しています。

チーム出場の選手はゴール周辺でチームメンバーから補給を受けられます。

個人(4周)出場の選手はタッチゾーン付近に設ける個人エイドゾーンを利用可能です。スタート前に各自で給水給食物を置いて利用してください。

マイカップ持参のお願い:

ごみ削減のため、携帯コップ等のマイカップを持参、携帯の上、給水を受けていただくようご協力をお願いいたします。

13. 負傷・体調不良等でコース短絡およびリタイアする場合

怪我や体調不良でコースを短絡してゴールした場合は、完全に周回できていない旨をチップ返却時に役員に申告してください。自力での移動が困難な場合は近くの役員、または他のランナーに連絡してください。コースを短絡した場合および途中でリタイアした場合は失格となります。

すべての選手は、重大な症状(意識がない、大量の出血、骨折等)のある選手を発見した場合、応急処置を行う、役員に伝えに行くなど、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。

14. 成績の付け方

キッズ・個人(1周):

コースを1周し、その着順を競います。競技時間は60分(10:00まで)です。60分を超えた場合、順位はつきません。

個人(4周):

コースを4周し、その着順を競います。競技時間は4時間(14:30まで)です。4時間を超えた場合、順位はつきません。4周到らない場合は失格です。またスタートから3時間半(14:00)を超えると中間地点の関門から先および次の周回には進めません。

チーム:

以下の①～⑦のルールに基づき、成績を付けます。

- ① リレー形式で競います。タッチゾーン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。
- ② 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。
- ③ 制限時間は4時間(14:00まで)です。
- ④ 制限時間を超えると中間関門から先およびタッチゾーンへ進めません。制限時間後に初めて中間関門またはフィニッシュゲートに到達した時点でレース終了となります。
- ⑤ 制限時間前でもレースを終了することができます。その場合はフィニッシュゲートを通過後にレースを終了してください。コース途中でレースを止めることはできません。
- ⑥ レース終了までに回った周回数が多い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。
- ⑦ 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	Eチーム	10周+0.5周	4:02:00
4位	Fチーム	10周	3:59:59

15. 表彰式・公式記録

表彰式は高山・市民の森「星の展望台」にて行います。キッズ・個人(1周)は10:15ころに、個人(4周)・チームは15:00ころを予定しています。表彰者には協賛社様からの賞品を贈呈します。表彰対象は以下の通りです。

キッズ:	3・4年クラス、5・6年クラス、中学生クラス	各クラス上位3チーム
個人(1周):	男子クラス、女子クラス	各クラス上位3人
個人(4周):	男子クラス、女子クラス	各クラス上位3人
チーム:	総合上位3チーム	男子クラス、女子クラス、混合クラスの各クラス上位1チーム
他:	とび賞などの表彰も予定しています	

公式記録はウェブサイト(mizumi-ro-trail.jimdo.com)にて後日発表します。

各チームおよび全個人にはゴール後計測テントにて記録証を発行します。

16. 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る場所もあります。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。

17. 会場サービス(予定)

<水見色きらく市>

事前予約制の季節の野菜を中心としたお弁当の他に、軽食の出店をします。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！

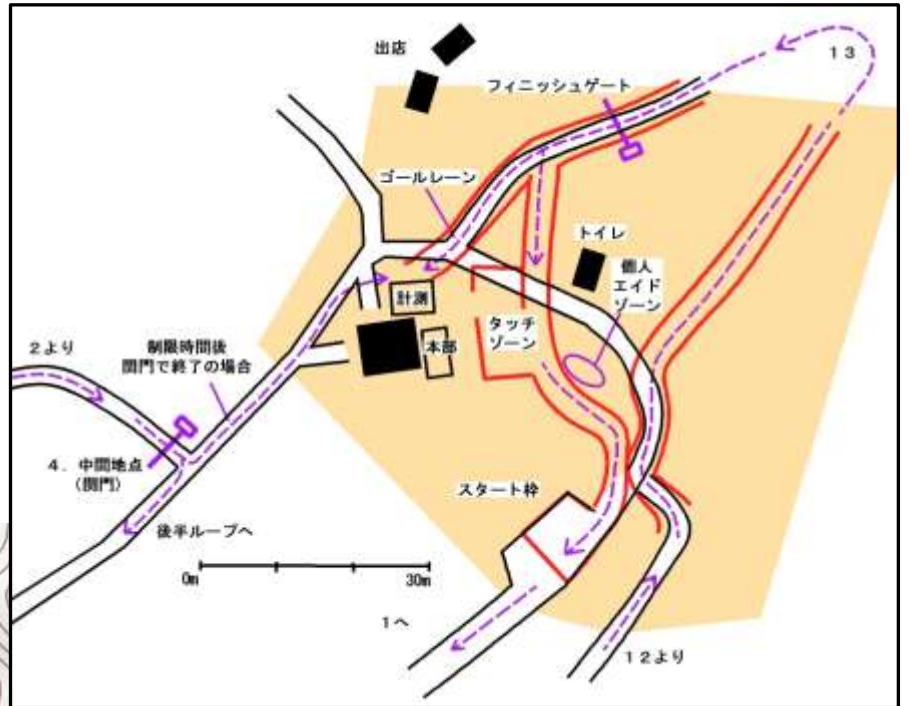
<藁科加工センター「さくら」>

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、むかごご飯、はちのご飯、ランニング後の体に優しい食材を楽しんでください。

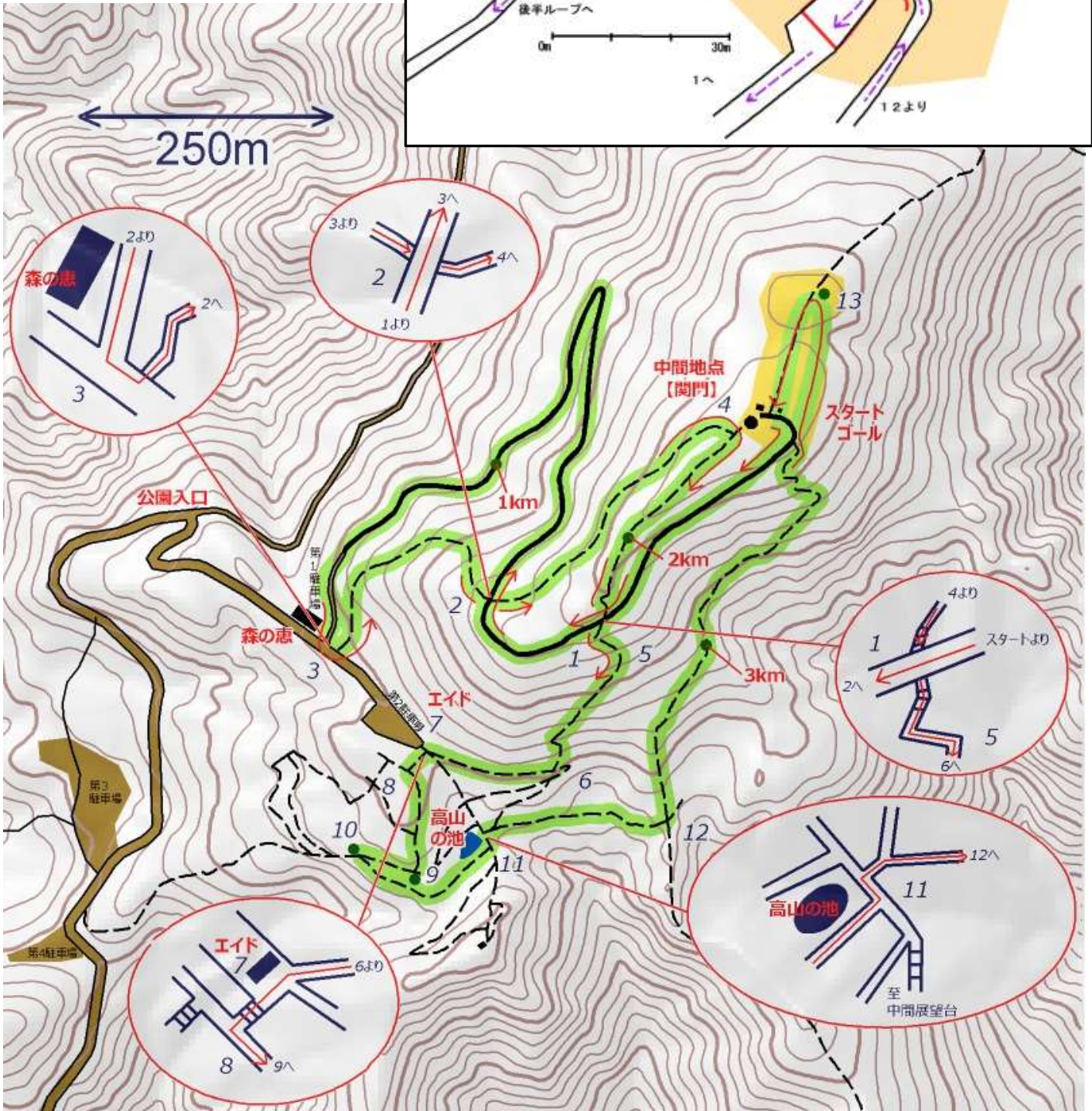
<するが牛>

飼い主本人が焼く「水見色で育てたするが牛」。是非ご堪能ください！！

【会場周辺図】



【コース全体図】



※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。
また当日雨で会場とコースの起点が「森の恵」になる場合もあります。