

朝霧高原トレイルランニングレース 大会要綱



開催日 ・ 2009年9月6日(日)
 会場 ・ 静岡県立朝霧野外活動センター
 ・ (〒418-0101 静岡県富士宮市根原1番地)
 スタート・ゴール ・ 朝霧アリーナ ※野外活動センターから徒歩5分
 受付時間 ・ 7:00～8:30
 スタート時刻 ・ 9:00
 ゴール閉鎖時刻 ・ 15:00



コース概要:
 [ロング] 東海自然歩道が約7割を占める比較的平坦で走りやすいコース。コース中盤には竜ヶ岳(標高差約550mを登る)。給水3箇所。
 [ミドル] ロングから竜ヶ岳部分をカットし、登り計約200m。給水2箇所。気軽に走れる初心者向け。
 [ショート] 東海自然歩道を麓から猪之頭にかけてくだり、沢づたいに戻る約10kmのコース。給水1箇所。

ロング(約32km) ※出場資格18歳以上			
男子	A(18～35歳)	B(36～45歳)	C(46～55歳) D(56歳以上)
女子	E(18～45歳)	F(46歳以上)	ショート(約10km) ※家族複数名で参加可能
ミドル(約20km) ※出場資格16歳以上		K(男子)	
男子	G(16～45歳)	H(46歳以上)	L(女子)
女子	I(16～45歳)	J(46歳以上)	M(家族)

参加条件: 全コースを時間内に完走する準備ができ、野外の中で自己の安全を考えつつ行動できる人。

お申込みと、参加料のお振込を確認でき次第正式エントリーとします。

webエントリー ・ ランナーズwebエントリー (<http://www.runnet.jp/runtex/>) がご利用いただけます。
 ・ ※参加料のお支払いはランナーズ指定の口座引落、コンビニ支払い、クレジット、又は郵便振替がご利用いただけます。
 ・ ※Webエントリーで朝霧野外活動センターの宿泊を希望される場合には、別途電話・fax、メール等でお申し込みください。

電子メール ・ ①氏名 ②フリガナ ③郵便番号 ④住所 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦希望クラス ⑧自宅電話
 ・ ⑨携帯電話 ⑩電子メールアドレス ⑪9/5前日講習会参加の有無 ⑫宿泊希望の有無
 ・ 上記①～⑫を明記の上 afac@plum.ocn.ne.jp まで送信して下さい。

郵送・fax ・ ページ下の申込用紙に必要事項をご記入の上、下記までお送り下さい。
 ・ 静岡県立朝霧野外活動センター
 ・ 〒418-0101 静岡県富士宮市根原1番地 fax (0544)52-0320

振込先 ・ スルガ銀行 富士宮支店 普通預金2139301
 ・ 口座名義 シャ)ニホンキャンプキョウカイ

定員 ・ [ロング][ミドル]合わせて500名 [ショート]定員なし

締め切り ・ 2009年7月20日 ※但し締め切り前に定員に達した場合は、早期受付終了とさせていただきます。



◆ 自家用車の場合
 東名高速道路を富士ICでおりて、西富士道路・国道139号線を経由、約30km・40分。駐車場500台完備。
 ◆ タクシーの場合
 富士宮駅から約22km・30分 白糸の滝から約10km・10分
 ※詳しくは静岡県立朝霧野外活動センターweb (http://homepage.mac.com/camp_asagiri/) をご覧下さい。



◆ その1: 事前講習会 6/14 10:00～16:00 定員30人(参加費3000円)
 30kmのトレイルランニングを完走するためのトレーニング、用具などを初心者にも分かりやすく解説。練習方法や走り方についてもアドバイスします。
 ※ トレイルランニングレースのお申込みとは別に、左ページ・レースのメールでの申込みの項目①～⑥⑧⑨⑩を明記し、メール又はfaxにて朝霧野外活動センターへお申込み下さい。締め切りは2009年5月31日です。講習の詳細、参加費のお振り込み方法などはお申込みされた方へご連絡いたします。

◆ その2: 前日講習会 9/5 14:00～16:30 (参加費2000円)
 コース攻略のポイントや、急なアップダウンの走り方など、実践的なテクニックの講義と実技講習を主として行います。講師: 田中正人・奥宮俊祐・鈴木博子

◆ その3: 交流会と招待選手のお話 9/5 19:00～(宿泊者のみ参加可能・無料)
 前週に行われたツールドモンブランの様子や講師たちの活動の様子をスライドとトークで紹介いたします。参加予定選手: 田中正人、奥宮俊祐、鈴木博子

◆ その他サービス
 レース後に静岡県立朝霧野外活動センターのお風呂又はシャワーをご利用いただけます(無料)。他にも会場では地元特産の食品(富士宮焼そば等)や飲料の販売を行います。是非お立ち寄り下さい。



静岡県立朝霧野外活動センターではセンターへの宿泊のお申込みの受付、またその他宿泊情報をご提供しています。※先着順です。満室の際はご了承下さい。※センターは社会教育施設です。一般のホテル等のようなサービスはご提供できませんのでご了承下さい。

センター本館宿泊(定員120名): 朝夕2食付 (2,850円)
 キャンプ場宿泊(定員約200名): 食事提供なし、シャワー・炊事施設あり、マット寝袋持参 (250円)

※詳しくはセンターweb (http://homepage.mac.com/camp_asagiri/) 又は(0544)52-0321までお問合せ下さい。



【ロング】【ミドル】 3,000円 ・ 【ショート】 2,000円	
18歳以下、又は、静岡県民は500円引き。	
6/14 事前講習会	2,000円
9/5 前日講習会	2,000円
静岡県立朝霧野外活動センター本館宿泊費(朝夕2食付)	2,850円
静岡県立朝霧野外活動センターキャンプ場宿泊費	250円
招待選手との交流会(但し、参加はセンター宿泊者に限る)	無料



- ◆ 以下の注意事項を良くご覧いただき、トレイルランニングと本大会の特性についてご理解のうえ、ご参加下さい。
- ・ 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。コースは全般的に緩やかで走りやすいものですが、一部に不整地や足場の悪い所、草(笹)のかぶったけの道もあります。また、コースの一部では幅が狭く、追い抜きができない狭い区間もあります。速いランナーに道を譲るなど、譲り合いの精神をお願いします。
- ・ 競技中の事故については、応急処置を除き、主催者は一切の責任を負いません。参加者は自己の責任において、健康管理をしてご参加下さい。
- ・ 当日コンディションの良くない方は出場を見合わせて下さい。また競技中体調・気分が悪くなった方は、最寄の競技役員に連絡して下さい。コース中は後部にスイーパーが走りますので、動けない場合はコースを外れずに待っていて下さい。
- ・ 車の通る道路を横断する箇所があります、交通整理の役員が配置されていますので、その指示に従うとともに、各自で車の通行には十分注意して下さい。また国道139号線の横断地点では、橋の下をくぐります。こどもも役員の指示に従って下さい。
- ・ 台風等の荒天、東海地震警戒宣言発令など、競技を行う事が不可能だと判断される状況の場合、競技が中止されることがあります。この場合にも参加費などの返金は致しません。あらかじめ用意した参加賞については後日お送りします。
- ・ 他の参加者へ迷惑をかける行為、係員の指示に従わなかった時、以降の競技を中断させ、次回以降の参加を禁止にします。



-----キトリ-----

フリガナ	年齢	性別	希望クラス(○をつける)
氏名			A B C D E F G H I J L M N
住所	〒	自宅電話	
		携帯電話	
		電子メール	
以下はイベントと宿泊に関する申込みです。該当する項目に○をつけて下さい。			
イベント	9/5 前日講習会(2,000円)	参加希望	不参加
宿泊	朝霧野外活動センター9/5宿泊(^{本館} 2,850円 / ^{キャンプ場} 250円)	本館泊	キャンプ泊 希望なし