

参加者の皆様へ

この度は、第7回峨山道トレイルランにエントリーいただき誠にありがとうございます。大会まであとわずかとなりましたので、体調管理には十分お気を付けください。

皆様の歓迎申し上げ、お会いできることを心よりお待ちしております。

峨山道トレイルラン実行委員会

### お知らせ

#### ① 大会当日の連絡先 080-8167-0940

#### ② 受付：10月15日（土） 4:30～5:30 輪島市門前健民体育館

#### ③ 誓約書 兼 ナンバーカード引換券

誓約事項をご確認のうえ、あらかじめ署名及び必要事項をご記入ください。

当日受付に提出し、ナンバーカードと交換してください。

#### ④ 体調管理チェックシート（「誓約書 兼 ナンバーカード引換券」裏面）

ご自身の健康状態をご記入いただき、当日受付前に検温と新型コロナウイルスワクチン接種証明（3回以上）またはPCR・抗原検査陰性証明をご提示いただきます。

#### ⑤ 荷物

受付時に荷札をお渡しいたしますので、あらかじめ荷物に付けて預けて下さい

荷物は、受付の輪島市門前健民体育館でスタート前にお預かりし、ゴールでお渡しします。

途中のエイドでは受け取れませんのでご注意ください。

#### ⑥ スタート会場行き無料シャトルバス

出発時刻	バス乗り場	行き先	所要時間
3:30～4:00	羽咋市役所前	門前健民体育館	約70分

#### ⑦ 駐車場

お車でお越しの方は、駐車許可証に示した場所の駐車場をご利用ください。

#### ⑧ ゴール後無料シャトルバス

方面	運行時間	運行間隔
羽咋市役所・羽咋駅・お風呂（ユーフォリア）方面	12:00～21:00	30分間隔
門前健民体育館方面（穴水此木経由）	17:00～21:00	60分間隔

大会までの間は、公式ホームページをこまめに確認願います

## 携行品及び装備

### 【必須】身の安全を図るため、下記の携行品を必須とします。

スタート前に持ち物検査を行います。携行していない場合は、失格又はペナルティを科す場合がありますので、必ず用意ください。

- ① 市販の不織布マスク (汚れる場合を想定し複数枚用意ください)
- ② 携帯電話
- ③ 完走するために必要十分な水が入るボトルやハイドレーションシステム
- ④ ヘッドライトまたはハンドライト  
(注意：第6エイド矢駄を16:00以降に通過する際にライトチェックを行います。ライトが無い場合や点灯しない場合はその場で失格となります。)
- ⑤ シームテープ等で防水処理がされている雨具の上着  
(山中で動けなくなった場合、低体温症で死に至る危険もあります。簡易な雨具はレース中に破損して意味をなさない場合がありますので、注意して下さい。)
- ⑥ ファーストエイドキット (例：ポイズンリムーバー、テーピングテープ、絆創膏など)
- ⑦ エマージェンシーブランケット
- ⑧ 完走するために必要な量の行動食 (注意：食料の提供は第3エイド鈍打、第6エイド矢駄のみとなります)
- ⑨ 健康保険証 (コピー可)
- ⑩ 主催者が配布するナンバーカード及び計測用チップ

### 【推奨】

- ① ライトの予備電池又は予備ライト
- ② コンパス (方位磁石)
- ③ 携帯コップ又はそれに準じるもの (注意：給水所に紙コップの用意はありません)
- ④ ホイッスル (緊急時の救助合図用)
- ⑤ 手袋 (転倒時の怪我予防のため着用を推奨、トレイルラン初級者の方は、転倒時の怪我予防のため、肌の露出が少ないウェア着用推奨)
- ⑥ 帽子 (日除けまたは雨除け)
- ⑦ 熊よけ鈴 (コースの一部にクマの目撃情報がありますので、念のため鈴をつけることをお勧めします。)
- ⑧ 日焼け止め、ワセリン等 (冷え予防、止血用)
- ⑨ 筆記用具及び現金など
- ⑩ 防寒着、雨具のズボン (上着は必須、シームテープ等で防水推奨)
- ⑪ スズメバチの処方薬など (エピペン等、予め医師とご相談ください)
- ⑫ 携帯トイレ
- ⑬ リフレクターなどの反射材
- ⑭ モバイルバッテリー
- ⑮ ココヘリ (第6回大会から推奨品に追加となりました)
- ⑯ トレイルランニングに適応したシューズ (笹の切り口等の踏み抜き防止)
- ⑰ 事前に健康診断を行うことを推奨します。また、スズメバチの処方薬など予め医師とご相談ください
- ⑱ コースの整備につきましては最大限の努力をいたしますが、一部に笹や竹、木の切株などがあります。踏み抜きがないよう厚手のシューズを履き、転倒した場合にケガをしないよう手袋を着用し、ロングタイツを履くことを推奨します。

### 【その他注意事項】

- ① レース中に競技を中断 (棄権) する場合は、安全確認上、必ずエイドスタッフに申し出てください。
- ② スタッフが選手の競技続行を不可能と判断した場合は、スタッフの指示に従ってください。
- ③ ストック、ポール類の使用については、スタートから第2エイド稗造 (21km) までの使用を禁止します。
- ④ ゴミはエイドに用意されたゴミ入れに捨ててください。

# 必ずお読みください（裏面にも記載があります）

## 注意事項

峨山道トレイルランのコースは本大会のために占有をしているものではありません。開催地域に住む方々が大切にしている歴史古道を通行することを認識し、自然環境に十分配慮してコースを通行して下さい。

トレイルランニングはマラソンではなく登山の延長線上にあるスポーツです。山岳コースにおける危険性やルール、マナーを理解し、十分なトレーニングを積んだうえで参加して下さい。

本大会への参加にあたり、選手に要求する能力は以下の通りです。

- ・ クラシカル 73km、ミドル 25kmの山岳コースを走りきるために必要な身体能力
- ・ 誘導看板やマーキングの情報を理解し、コースマップおよびコンパス等を用いて、正しいコースを進むことができるナビゲーション能力
- ・ 天候やコンディションに合わせて服装、装備を選択し、必要な行動食、飲料水を携行できる計画能力
- ・ 体調の変化に留意し、異常を感じた際に余裕をもって競技を取りやめることができる自己管理能力

コース中には連絡が困難な場所、救助に時間がかかる場所があります。怪我や急病で動けなくなった選手を見つけた時は主催者への連絡や救助を優先するなど、選手相互の安全確保にご協力ください。

## トレイルランニングのマナー

- ・ 登山者や歩行者を常に優先し、追い越し、すれ違いの際にはあいさつなどで声をかけ、必ずペースを落として安全を確保しましょう。狭い道ですれ違う場合は、ランナーは安全な場所で止まり、歩行者を優先させてください。
- ・ 狭い道での無理な追い越しは避けましょう。ランナー同士では、声をかけあい、追い越される側は止まって道を譲るなど、安全に追い越しができるように協力しましょう。
- ・ 自然環境にできるだけ負荷をかけないように、山へのローインパクトを心がけましょう。ぬかるみを避けたり、追い越しをする際、また鋭角に折り返すとき、トレイル（登山道）を踏み外さないようにしましょう。
- ・ 交通量の多い県道等を横断する場合があります。必ず立ち止まって左右の確認をして下さい。
- ・ ゴミを落とさないようにしましょう。補給食やサプリメントの袋など、誤ってポケットから落とさないよう、ゴミ袋などを携行しましょう。食べ残した食料を野生動物が食べ慣れると獣害の原因にもなります。
- ・ 山での行動は自己責任です。自力で安全に下山できるような装備と携行品を持ち、余裕をもった計画で慎重に行動しましょう。レースであってもミスコース、道迷いはランナーの責任です。



## 誓約内容

私は下記の内容に同意の上、峨山道トレイルラン（以下本大会）に参加いたします。

1. 私は本大会の公式サイト又は大会プログラムに記載されている大会理念、開催要項、大会規約、競技規則、注意事項等を守って参加することを誓います。
2. 私は本大会が山岳の自然環境と地域の文化資産を利用して行われることを理解し、個人の責任において安全管理を行い、ルールとマナーを守って参加します。
3. 私は良好な健康状態のもとで本大会に参加し、大会中に体調などに異常が生じた場合はすみやかに競技を中止することを誓います。
4. 私は本大会の参加にあたり、既往症、アレルギー、その他留意すべき体質などがある場合、大会前日までに主催者に通知します。
5. 私は本大会において負傷あるいは発病した場合、私に対し適切な処置が施されることに異議はありません。また、主催者は応急処置を除いて一切の責任を負わないこと、主催者による補償は傷害保険の範囲内であることを了承します。
6. 私は本大会への出場資格を第三者に譲渡しないことを誓います。代走者の事故、急病等により主催者および第三者に不利益を与えた場合、私がすべて補償します。
7. 私は本大会出場中の私の写真、映像、記事、記録などの掲載権は大会主催者に属することを承諾し、主催者によるポスター、パンフレット、その他の媒体への使用を認めます。
8. 私は、荒天、災害、事故等の理由により競技内容が変更になった場合、主催者の指示に従います。また、中止になった場合においても参加費および参加に要した諸経費が返金されないことを承諾します。
9. 私は本大会の競技規則を理解し、違反した場合失格になることを承諾します。
10. 私の家族、親族または保護者は、本大会への参加を承諾しています。
11. 私は善良なトレイルランナーとして能登の里山を楽しむとともに、自分に挑戦し精一杯ゴールを目指すことを誓います。



## 誓約書 兼 ナンバーカード引換券

私は、2022年10月15日（土）開催の第7回峨山道トレイルランに参加するにあたり、注意事項を理解したうえで参加します。

また、裏面の誓約内容を守り、主催者及び関係者・団体等には、ご迷惑をかけないことを誓約します。

（下記の①氏名欄に必ず自署してください。あわせて②～⑥を記入ください）

① 氏名（自署） \_\_\_\_\_

② ゼッケン番号 \_\_\_\_\_

ゼッケン番号はWebサイトのエントリーリストをご確認ください。

③	駐車する車のナンバー (車を駐車された方のみ)	駐車する車のナンバー	
④	大会日（10月15日）当日に、 参加者が携行する携帯電話番号	携行する携帯電話番号 — —	
⑤	大会日当日の緊急連絡先	氏名	続柄
		電話番号	— —
⑥	参加者の血液型	型	

受付：10月15日（土） 4:30～5:30 輪島市門前健民体育館

**あらかじめ必要事項を記入し、当日受付で  
ナンバーカードとお引換えください**

## 誓約内容

私は下記の内容に同意の上、峨山道トレイルラン（以下本大会）に参加いたします。

- 私は本大会の公式サイト又は大会プログラムに記載されている大会理念、開催要項、大会規約、競技規則、注意事項等を守って参加することを誓います。
- 私は本大会が山岳の自然環境と地域の文化資産を利用して行われることを理解し、個人の責任において安全管理を行い、ルールとマナーを守って参加します。
- 私は良好な健康状態のもとで本大会に参加し、大会中に体調などに異常が生じた場合はすみやかに競技を中止することを誓います。
- 私は本大会の参加にあたり、既往症、アレルギー、その他留意すべき体質などがある場合、大会前日までに主催者に通知します。
- 私は本大会において負傷あるいは発病した場合、私に対し適切な処置が施されることに異議はありません。また、主催者は応急処置を除いて一切の責任を負わないこと、主催者による補償は傷害保険の範囲内であることを了承します。
- 私は本大会への出場資格を第三者に譲渡しないことを誓います。代走者の事故、急病等により主催者および第三者に不利益を与えた場合、私がすべて補償します。
- 私は本大会出場中の私の写真、映像、記事、記録などの掲載権は大会主催者に属することを承諾し、主催者によるポスター、パンフレット、その他の媒体への使用を認めます。
- 私は、荒天、災害、事故等の理由により競技内容が変更になった場合、主催者の指示に従います。また、中止になった場合においても参加費および参加に要した諸経費が返金されないことを承諾します。
- 私は本大会の競技規則を理解し、違反した場合失格になることを承諾します。
- 私の家族、親族または保護者は、本大会への参加を承諾しています。
- 私は善良なトレイルランナーとして能登の里山を楽しむとともに、自分に挑戦し精一杯ゴールを目指すことを誓います。

## 新型コロナウイルス感染症についての体調管理チェックシート

受付前  
チェック

※大会1週間前から記入し、大会当日、主催者の指示に従い指定の場所に提出すること

※該当しない場合は  を入れ、該当する場合は  を記入すること（体温0.1℃単位の数字を記入）

No.	チェックリスト	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15
1	のどの痛みがある								
2	咳（せき）が出る								
3	痰（たん）がでたり、からんだりする								
4	鼻水（はなみず）、鼻づまりがある ※アレルギーを除く								
5	頭が痛い								
6	体のだるさなどがある								
7	発熱の症状がある								
8	息苦しさがある								
9	味覚異常（味がしない）								
10	嗅覚異常（匂いがしない）								
11	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
12	薬剤の服用 (解熱剤を含む上記症状を緩和させる薬剤)								

本チェックシートは本大会において新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、参加者の健康状態を確認することを目的としています。本チェックシートに記入いただいた個人情報については、厳正なる管理のもとに保管し、健康状態の把握、来場可否の判断および必要なご連絡のためにのみ利用します。また、個人情報保護法等の法令において認められる場合を除きご本人の同意を得ずに第三者に提供いたしません。但し、大会会場にて感染症患者またはその疑いのある方が発見された場合に必要範囲で保健所等に提供することがあります。

個人情報の取得・  
利用・提供に同意  
する

# 峨<sup>山</sup>道トレイルラン

GASANDO TRAILRUNNING

駐車許可証

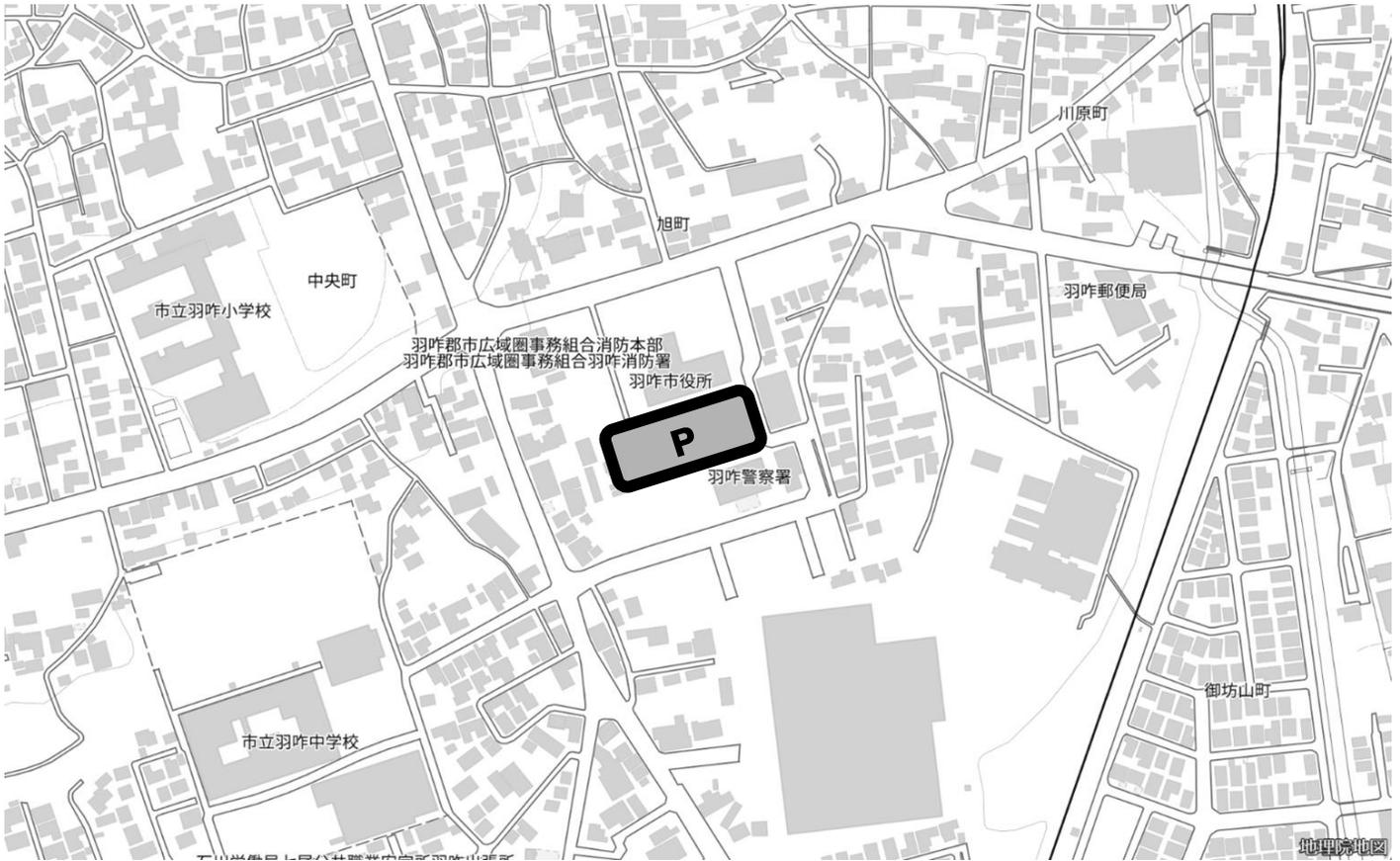
羽咋市役所

輪島市門前健民体育館

- 總持寺祖院周辺の駐車場には利用できません。
- 本駐車許可証は、車両フロントガラス前に提示ください。

# 指定無料駐車場

羽咋市役所 (受付・スタート位置までのシャトルバス乗り場) 石川県羽咋市旭町ア 200



輪島市門前健民体育館 (受付・スタート地点) 石川県輪島市門前町清水 7-1

