

スノーランに関する説明

- 会場は旭川市カムイスキーリンクス（ゲレンデに向かって右側）受付・説明はラーメンハウス内で行います
- 受付は 8 : 00 ~ 8 : 30 競技説明 8 : 35 いずれもラーメンハウス内
- 走行コースは圧雪状態です（スキー場のゲレンデの硬さ）
- コースは会場は安全確保のため一周 2k 弱の周回となります
- 10k コースは 5 周 5k コースは 3 周（5K 強）の予定です。スタート地点に戻って 1 周回とする
- 周回チェックは 1 周回ごとに輪ゴムを渡します
- 10k の方は 4 本もったら終盤にフィニッシュコースに入ってください
- 5K の方は 2 本もったら終盤にフィニッシュコースに入ってください
- 出来れば雪上ラン用シューズが理想です
- 給水所は一か所あります。（周回ごとに取るかところが可能です）
- リタイヤする方は必ず計測本部に来て申告してください
- 順位速報は本部テントに掲示します
- 表彰は男女上位 3 名の予定です 10 時 30 分に本部テント横のテントにて行います
- 記録はネットでの公開とさせていただきます
- 貴重品や着替えウエアなどは各自で管理してください
- 更衣室やコインロッカーはセンターハウスにあります

二種目以上の競技に参加の方
複数の種目に出る方は最初のスノーランの時に他の種目の受付も行うことが出来ます。但し各競技前の出走確認の為 それぞれのレース前にそれぞれの受付会場で受付を行ってください。スノーシューをレンタルされる方は本部テントにてレンタルと不慣れな方には使い方など指導します。

会場までのアクセス



スノーシューランに関する説明

必要なアイテム

- スノーシュー（予約した人にはレンタルあり）
- 雪の入らないシューズ（登山シューズなどが理想）
雪上ラン用シューズでは柔らかくて行動力が半減します
- 雪が入らないようにするフットカバー
ホームマックなどで安いものが販売されています
- ポール（ゲレンデ用でいいですが絶対にあつた方がいい）
スノーシューをレンタルした方はポールも用意してあります
- 飲み物・食べ物 緊急時に備えて替えの手袋やウエア
- スノーシューを当日レンタルする方は出来るだけ早くレンタルして装着方法や動きを練習することをお勧めします。スノーシュー受付はセンターハウス1階には行ったところ。レンタル品は本部受付です

スケジュール

- ゴンドラ山頂 12 : 40 集合（山頂ロッジ） 12 : 45 競技説明（ゴンドラ駅舎内・・担当者が誘導します）
- ゴンドラは山頂まで 10 分かかります。
- 受付は以下の通り
- スノーランと W エントリーの方はスノーランと同時受付可能です
- スノーシューランのみの方は 11 : 45 ~ 12 : 20（センターハウス 1F 入口）
- スノーシューレンタルは 11 : 45 ~ 12 : 20 にセンターハウス 1F 受付で配布
- レンタルしたスノーシューはレース後は本部に返却
- ゴンドラはゼッケンをつけていると無料になります
- ゴンドラで山頂までは 10 分かかります。
- 13 : 00 スタート

●足きり

10k コースは 3.5K 地点で 1 時間 45 以内で通過（2 時 45 分）

通過出来ない選手はゴンドラにて下山して本部に報告

- 4 時終了（3 時半過ぎると暗くなり始めるので気を付けてください）
- 表彰 3 時 30 分を予定（本部テント前）

お知らせ

- 記録はネットでの公開とさせていただきます
- 貴重品や着替えウエアなどは各自で管理してください
- 更衣室やコインロッカーはセンターハウスにあります

賞に関して

男女別各カテゴリー 3 位まで
（ただし参加者が少ない場合は別途検討します）
遠来賞等のスペシャル賞あり

雪上バイク

10 時 ~ 10 時 30 分受付 10 時 35 分説明
（本部テント横もしくは向かいのプレハブ）
11 時スタート コースはスノーランと同じ
バイクの種類や男女の違いに関わらず
上位 3 位まで表彰（予定・詳細は当日）