

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）受付は大会本部
- 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
- 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。
- 係員が周回しております（イエローベスト着用）何かあれば呼び止めてください
- 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
- 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

会場までのアクセスの注意点

札幌方面からお越しの方で

高速を使われる方は深川インターチェンジ
で降りてください

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
生活用品店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った方がいい）
- 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した方がいいです。



スケジュール

- ゴンドラ山頂12：45集合 山頂ロッジ 競技説明（スタートラインにて）
- ゴンドラは山頂まで10分かかります。
- 受付方法は以下の通り
- 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
- スノーシューランのみの方は11：45～12：20（大会本部テントにて）
- スノーシューレンタルは大会本部で11：45～12：15に配布します
- レンタルしたスノーシューはレース後は本部に返却
- ゴンドラに乗るためのカードは受付時に配布します。
- カードは山頂打ち合わせ時に返却（紛失した場合500円弁償）
- 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（午後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
- 午後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）



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