

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本もらった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本もらった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。
- 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分にラーメンハウス内で表彰を行います
- 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

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した方がいいです。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

会場までのアクセス



スケジュール

- ゴンドラ山頂12 : 40 集合 12 ; 45 競技説明
- 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
(ただしスノーシューラン女子は2位まで)
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