

大会参加注意事項（コロナ対策含む）

- 健康チェックシートに記入し当日受付にて提出すること
レースナンバーは大会サイトでご確認ください
- 大会当日はレース以外の場所では必ずマスク着用
- 受付時体温測定（37.5度以上の場合は出場停止）
- 密を避けるため当初予定していた受付・スタート時間を大きく変更しました
- エイドも従来のものと違い非接触スタイルになっています
- 開会式・コース説明・閉会式・表彰式は行いません
レース後速やかに帰宅してください
- コースや競技説明はマップや下にある競技注意事項を確認してください
- 声を上げての応援を控えてください（常にマスク着用）

大会スケジュール

当初からは大きく変わっています

7:00	43K	受付開始
7:45	43K	受付終了
8:00	43K	スタート
8:10	キッズ	受付開始
8:30	キッズ	受付終了
8:35	キッズ	スタート
9:00	キッズ	競技終了
9:30	23K	受付開始
10:15	23K	受付終了
10:30	23K	スタート
10:45	10K、5K	受付開始
11:30	10K、5K	受付終了
11:45	10K、5K	スタート

注意事項（必ず読んでください）

- 通行は左側通行です。
- スタートゴールはふれあいの家の裏の道にあります
- クマや事故への対応の為にオートバイが選手の近くを走ります。
- 電話は尾根なら届く可能性があります。トラブルがあったときは事務局に電話を！
必ず主催者の電話番号をメモリーしてください 090-6697-9761（前田）
昨年は数名が体調不良でオートバイで搬送されています
- 途中リタイヤは必ず本部に連絡をしてください。連絡が無いと捜索することになります。
- ゼッケンは前につけてください
- このコースで登山者と会うことはないと思いますが山菜取りの入林者に会うかも。
- コース内にトイレ施設はございません。
- **ペアの部はどちらかが計測チップをつけ必ず同時にフィニッシュをすること**
- 23K および 43K の方は折り返しで通過チェックの輪ゴムを必ず取ってください。
23kは2個 42kは5個とります。フィニッシュ後チェックあります。
- 熊鈴はつけてください。不意のトラブルを避けるため！
- 23K、43Kでは悪天候の場合一部予定コースを変更する場合があります
- 5kと10kには給水所はありません。
ボトルやハイドレーション付のバックを持参することをお勧めします。
- 23K、43Kの給水所はマップ参照
- 十分な補給食はエイドにはございませんの23k以上の方は持参されることをお勧めします。
- 制限時間 43K：8時間 23K：4時間30分 10K：2時間 5K：1時間
- レース写真はWEBにて公開します。
- 成績表はネットにアップします。