

2013 Gokibiru Trail 30K

(濃昼トレイル 30K)

ご参加の皆様へ (必ずお読みください)

2013 濃昼トレイル 30K にご参加いただきありがとうございます。このレースは、豊かな自然を誇る石狩市の濃昼山道（ごきびるさんどう）を舞台に、海岸沿いの美しいシングルトラック（人が1人通れるくらいの山道）がコースの大部分を占める、これまでの北海道のトレイルランニングレースでは類を見ない冒険的要素の強いレースです。

全国的にトレイルランニングの競技人口が増えつつある中、北海道のトレイルランニングシーンを締めくくるイベントレースとして、今年2回目の開催となります。ただタイムや順位を競うのではなく、間もなく迎える白銀の世界を前に、土のトレイルを存分に楽しんでいただき、北海道におけるトレイルランニングの魅力と自然環境の素晴らしさを再発見していただければ幸いに存じます。

●開催日 2013年10月27日（日）

●スケジュール

時間	内容	場所
7:00～	受付	厚田スポーツセンター（厚田公園横）
8:10～	開会式	厚田公園
8:15～	競技規則・注意事項説明	
8:30	スタート	
8:45～	キッズレース受付	厚田スポーツセンター（厚田公園横）
9:15	キッズレーススタート	厚田公園
11:30	関門閉鎖（折り返し地点）	濃昼地区（旧濃昼中学校）
13:00～	表彰式	厚田公園
14:30	ゴール制限時刻（6時間）	

●駐車場について

厚田海浜プールの駐車場をご利用ください（無料）。国道231号線（札幌方面）から左折したところにあります。駐車場から受付場所及びスタート地点へは徒歩3分ほどです。駐車場から坂道を上がり、国道を横断してください。

＜応援の方へ＞

濃昼山道入口（安瀬側）は、駐車スペースが狭く、大会運営上及び一般利用者の迷惑となるため駐車はご遠慮ください。また、折り返し地点の濃昼市街への車の進入は、大会参加者及び地域住民の迷惑となるため、市街に入らず手前の濃昼山道入口の駐車場に駐車願います。

●受付について

同封の参加同意書に記入の上、提出してください。ゼッケンと参加賞をお渡しします。スタートゲート付近で 8:10 から開会式、8:15 から競技説明を行い、そのまま整列しスタートとなりますので、開会式にはレースに出る万全の装備でご集合ください。

●チーム戦について

チーム戦にエントリーされている方は、3人1組でスタートからゴールまで一緒に揃って走行していただきます。これは、ニューカレドニアで開催されている「トランスカレドニエンヌ」というレースに習ったものです。3人で一緒に走行するメリットは、トレイルを走る楽しさを共有できると同時に、危険が伴う箇所などで互いに助け合い安全にゴールを目指せることです。ぜひ、チームで走る強みを十分に生かしてください。

なお、レース当日体調不良などでチームのメンバーが欠けた場合は、残りのメンバーで個人戦への振り替えが可能です。受付時にスタッフへお申し出ください。

●給水・装備について

コース中、給水ポイントは1箇所のみです（約15km地点）。サッポロビール(株)様より、水、リボンナポリンの提供を予定しています。トレイルランニングはロードマラソンの約2倍の体力を消耗と言われていますので、行動食や飲み物は各自十分にご用意ください。チーム出場者は、チームのメンバー同士で食料や水を分担して持っても構いません。

持ち物は、クマよけの鈴、ホイッスル、携帯電話、健康保険証のコピーを必携装備とし、そのほかに、トレイルラン用のシューズ、軽量ジャケット、レインウェア、帽子、手袋、救急セット、サバイバルブランケットなどを強くお勧めします。なお、トレイルや植生保護の観点から、ポール（ストック）の使用は禁止とします。

●チェックポイントについて

上記給水ポイントにおいて、通過確認のためゼッケンチェックを行います。ゼッケンは胸など身体前面の見やすい場所に付けておいてください。チームは必ず3人揃ってチェックを受けてください。また、通過証としてリストバンドを手渡しますので、受け取って必ずゴールまで装着してください。閉門はスタートから3時間後の11:30です。

●コースについて

・コースは、公共利用の一環であり、当該事業により占有していないことを理解し、一般行人・トレイル利用者・車両等の妨げとならないよう、最善の注意を払い走行してください。また、トレイル内でのすれ違いは、山での基本ルールである「登りを優先」とし、選手同士の衝突防止及び野生動物との接触回避のために鈴・ホイッスルなど音による事前警告と、カーブ前での減速を行ってください。

・コース幅がないことから、並走は原則禁止とします。

・追い越しの際は、先行者への声かけを行い、先行者はむやみに後続の妨害をせず、すみやかにコースを譲ってください。チーム出場者が追い越しする際も、同様に先行者に声かけを行い、3名が揃って一斉に抜き去ってください。

・崖など転落危険箇所は、追い越し禁止とし、走らず歩くことを基本とします。

・警告看板、スタッフの指示に必ず従ってください。指示に従わない場合は、失格とします。

●自然保護について

本レースは、暑寒別天売焼尻国定公園の一部をコースとして使用していることから、貴重な自然との共生・保護を念頭に次の事項を順守してください。

- 1) トレイルから外れての走行は禁止とする。
- 2) ごみは絶対に捨てないこと。故意に捨てた場合は、失格とする。

●記録及び表彰について

記録については手動計測とし、リザルトは後日インターネットで公表します。

表彰対象は、チーム戦の1位～3位（計9名）、個人戦男子1位～5位、女子1位～3位（計8名）の計17名です。そのほか特別賞を用意する予定です。

●エントリーリストについて

近日中にインターネット (<http://hokkaidotrailrunningclub.com/>) で公表予定です。選手登録には万全を期しておりますが、もし誤りなどありましたら主催者へご連絡ください。

●棄権及び事故について

リタイアの申告場所は折り返し地点（約15km地点）の1カ所のみとなります。山道内でリタイアせざるを得ない事態となった場合でも、自力で公道まで移動してください。事故・けがなどにより競技を続けることが困難になった場合は、大会主催者またはコース上のスタッフへ連絡し、その指示に従ってください。中断した選手は極力保温に努めてください。緊急連絡先は、**080-8289-7513** です。スタート前に携帯電話へ番号を登録しておいてください。

コース上では、主催者である北海道トレイルランニングクラブの会員が、選手の皆さんと一緒にスーパーとして最後尾を走ります。走行中事故が起きたり、異常な選手を見かけた場合は、選手同士お互い声をかけ合うと同時に、スーパーの到着を待つか、上記の緊急連絡先へ連絡してください。

●トイレについて

受付会場付近に3箇所あります（公園内スタート・ゴールゲート付近、厚田スポーツセンター、あいロード夕日の丘観光案内所）。コース上は1箇所です（濃昼山道の濃昼側入り口、約15km地点）。

●更衣室について

厚田スポーツセンターをご利用ください。荷物はこちらに置いたままでも構いませんが、貴重品はお預かりいたしません。

●ゴール後の食事について

選手の方には、受付会場付近にて温かいそば（厚田産）などを無料で提供します。疲れた身体にすみやかに栄養を補給してあげてください。地元特産の望来豚井もうらいとんも有料（格安）にて特別提供予定です。また、会場付近にも地元の味覚が味わえるお食事処がありますので（別添観光パンフレット参照）、ぜひ

お立ち寄りください。

●温泉について

市内には温泉が2箇所あります。いずれも厚田公園から車で約30分のところにあります。

- 1) 浜益温泉…入浴料 500 円。厚田公園から国道 231 号線を留萌方面へ進み、国道 451 号線を右折
※受付でゼッケンを提示いただくと、料金が大人 500 円→450 円、小学生以下 220 円→無料、まちむら牛乳 180 円→150 円、ソフトクリーム 300 円→200 円、ビールジョッキ 500 円→400 円となります（家族・同伴者も割引可）。
- 2) 石狩温泉番屋の湯…入浴料 600 円。厚田公園から国道 231 号線を札幌方面へ、石狩河口橋を渡ってすぐ右折

●キッズレースについて

選手スタート後、厚田公園内にて小学生対象のキッズレースを試行します。当日 8:45 より厚田スポーツセンターにて参加を受け付けますので、奮ってご参加ください（参加費 500 円、傷害保険料込み、全員に参加賞あり）。参加に当たっては受付にて保護者に承諾書を記入していただきます。距離は約 1km で、公園内の厚田スキー場を上り下りするコースです。表彰対象は低学年の部・高学年の部のそれぞれ 1 位～5 位（計 10 名）です。

※小学生以下の幼児が参加する場合など、保護者の伴走が必要な場合は、一緒に走っていただいても構いません。



北海道トレイルランニングクラブ 会員募集

■主な活動

- ・自然愛好家やハイカーとの共存を前提としたトレイルランニングの普及
- ・トレイルランニングの健全な発展を目的とした会員組織の企画運営
- ・トレイルランニングに関する練習会・イベント・セミナー等の企画運営（練習会を月一回程度開催しています）
- ・メインフィールド「濃屋山道（石狩市）」の管理支援
- ・新フィールドの開発支援
- ・アウトドアスポーツを通じた地域振興に関する取り組み

■年会費

1,000 円（会員期間は 4 月～翌年 3 月まで）

■入会申込方法

当クラブHP (<http://hokkaidotrailrunningclub.com/>) をご覧ください。



受付会場・駐車場図

●コース高低差イメージ

コースの最高地点は濃昼峠（標高 357m）です。

コース図はホームページ (<http://hokkaidotrailrunningclub.com/>) でも公開予定です。



<主催・お問い合わせ>

北海道トレイルランニングクラブ事務局

北海道石狩市親船町 107 番地

(一社) 石狩観光協会内

Tel: 080-8289-7513

E-mail: gokibiru@emobile.ne.jp

URL: <http://hokkaidotrailrunningclub.com/>

Blog: <http://blog.livedoor.jp/htrc/>