

COURSE MAP

23km

#08

Mt.Hiei International Trail Run 2022

TO THE HISTORY OF THE JOURNEY

"The journey that I can brush my self up while standing
face to face with myself and loving surrounding nature."

Race Producer : Tsuyoshi Kaburaki

比叡山 International Trail Run 2022

装備品

- ランニングもしくはトレイルランニングに適した動きやすい服装
 - シューズ(トレイルランに適したもの)
 - 雨具、防寒具
 - サバイバルブランケット
 - ライト(携帯電話のライトは認められません)
 - ポイズンリムーバー
 - クマ鈴(区間を限定し使用)
 - 必要に応じ1リットル以上の水分、携行食
(エイドステーションもありますが、高低差のあるコースですので水分をこ持参下さい)
 - マイカップをお持ちください。(エイドステーションに紙コップ等はありません)
 - 携帯電話(大会事務局の連絡先登録をお願いします)
 - マスク(鼻と口を覆い耳に掛ける形状のもの)予備を含めた2枚以上
 - ファーストエイドキット(捻挫や出血を伴うケガをした際に現場で応急手当てができるもの)
- ※ボールの使用は不可となります。

スタートの前に必ずお読みください。

- 境内はマスクの着用をお願いします。
- 関門について
関門はいずれも、**出発する時間**となっております。ご注意ください。
- 徐行区間を設定しています。参詣の方への配慮を徹底してお願い致します。
現場での指示・表示看板に従ってください。
特にスタート直後の区間では徐行を厳守してください。
- ランナー同士でも追い越す際は必ず声かけしてください。
- リタイア時は必ず最寄りのスタッフへ声かけしてください。
- 念のため現金をお持ちください。(リタイア後の公共交通機関利用のケースを考慮)

緊急連絡先

大会本部 : **090-1418-8286**

※通話可能時間 5/20(金) 12:00~21:00 5/21(土) 6:00~22:00

— コース ● エイド トイレ ● 給水所



レース規制

- ・レース中、選手は常時必須装備を携帯してください。
- ・主催者によって定められたコースでの個人単位のタイムレース方式。所要時間の短い者が上位となります。
- ・各コース、制限時間内にチェックポイントを通過しなければいけません。
- ・制限時間内に通過できなかった選手はドロップアウト(リタイア)してもらいます。
その際、スタッフの指示に従ってください。
- ・選手は、主催者によって指定されたコースに従って走行してください。
- ・何らかの理由でリタイアする場合は、エイドステーションなどにいるスタッフ、または緊急連絡先に電話し必ず申告してください。
- ・危険地域では無理な追い越しはしない。稜線上の登山道で追い越すときは、声をかけて追い越してください。
- ・レース中、コースにゴミを捨てないでください。
- ・選手は植物あるいは動物の生態系を過度に破壊・妨害しないでください。
- ・コースは登山道・林道・尾根道です。大会ルール・マナーを必ず守り、安全は参加者の責任で確保してください。
- ・大会ルールやマナー、この参加規程および注意事項を守れない方は失格とし、途中棄権していただきます。
- ・完走が困難と思われる方は、主催者の判断で途中棄権またはコース変更していただく場合があります。
- ・コース内には、急な上り坂・下り坂が続くポイントが数カ所ございます。
体力に合わせ無理の無い速度をお考えください。コースの一部(延暦寺境内など)に除行区間があります。