

お願い・大会参加にあたっての危機管理について

本大会は真冬の山中で開催されるため、**通常のオリエンテーリングやトレイルランニング等**に比べ、**低体温症や日没による遭難のリスクが非常に高くなる**ことが予想されます。一方で、「超長距離のオリエンテーリング」という大会趣旨の特殊性・物珍しさから、普段の競技フィールドや習熟度、年齢層など、幅広い層の方々からエントリーを頂いております。

参加者の皆様におかれましては、本大会のリスク面について十分ご理解の上、**必携品や競技中の遵守事項の徹底**のもと、競技にご参加頂きますよう、宜しく願いいたします。

1. 装備

➤ **危機管理上の目的から、本大会では以下の装備を必携品とします。**

・水分

：水、あるいは吸収の早いスポーツドリンク等を推奨します。

魔法瓶をお持ちの場合は、お湯を入れるのも寒さ対策として有効です。

・補給食

：レース中のエネルギー切れは行動不能に繋がるため、低体温症のリスクが非常に高くなります。レース中は下記に示すような補給食※を携帯の上、コンスタントにエネルギーを補給するよう心掛けてください。（参考：約 200kcal/h）

※商品例：inゼリー、EnergyGel、PowerBar 等

・携帯電話

：競技範囲の一部は圏外ですが、尾根上に登れば概ね通信可能です。

・防寒用具（防寒着またはエマージェンシーシート）

：走行中よりも、行動不能時、救助が来るまでの体温低下の防止が目的です。ジャケットや雨具、ウィンドブレーカー等、アウターとして羽織れるものを携帯又は着用してください。フリース等の中間着も併用すると、保温効果はさらに高まります。また、エマージェンシーシートはホームセンターや登山用具店にて、数百円程度で購入が可能です。

・その他

：コンパス、SIカード、ゼッケン

➤ さらに緊急時に備え、**以下の装備を推奨装備とします。**

・ホイッスル

：負傷時や行動不能時に、周囲の競技者に助けを求める際にご使用ください。使用方法は後述します。

➤ **電波が弱く、低温の環境では、携帯電話の電池の消耗は激しくなります。**十分に充電された状態でスタートするとともに（目安：90%以上）、不安な場合はモバイルバッテリー等の携帯をご検討ください。なお、緊急時以外の競技中の使用（SNS への投稿等を含む）は禁止します。

2. 緊急時の対応

2-1. 行動不能時

➤ 負傷やエネルギー切れ等で行動不能となった場合は、携帯電話で大会スタッフにご連絡くださ

い。連絡先は地図に記載しています。

- 電波状況が悪い場合は、ショートメールをお試してください。
- ショートメールも使用不能の場合、大声あるいはホイッスルにより、周辺の競技者の助けを求めてください。
- ホイッスルを使用する際は、以下のように「短く4回」を繰り返し吹いてください。

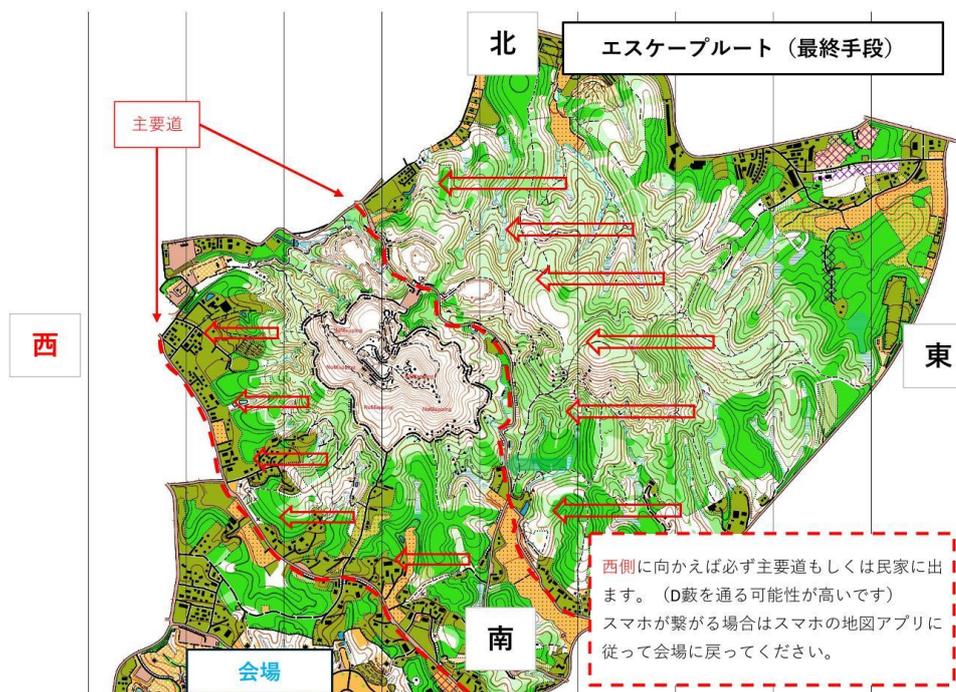
ピッ ピッ ピッ ピッ (5 秒程度空ける) ピッ ピッ ピッ ピッ (繰り返し)

- 他選手のホイッスルの音を聞いた場合は、以下の対応をお願いします。
 - ①ホイッスルの音のする方に向かい、要救助者を確認してください。
 - ②自分の携帯電話が使用可能な場合は、大会スタッフにご連絡の上、スタッフの指示に従ってください。
 - ③自分の携帯電話も使用不可能な場合、要救助者の位置を把握の上、関門あるいは電波の入る場所まで移動し、情報を伝達してください。
- **要救助者の救助・対応は競技よりも優先させてください。**
- **緊急時以外のホイッスルの使用は禁止します。**

2-2. 道迷い時

- 日没が早く捜索が困難になることからフィニッシュ閉鎖時間を厳守してください。
- **迷ったら止まる、わかる位置まで戻ることを徹底してください。**
- 主要道に出ることや尾根に登ることによって現在地を把握できる可能性があります。
- 競技をリタイアされる場合は、スマートフォンのGPS機能等を使用して構いません。**地図アプリ等の事前インストールを推奨します。**
- 以下の無料地図アプリは、事前に周辺の地図を読み込んでおくことで、電波が入らない環境でも現在地が表示できます。

Geographica (ジオグラフィカ) <https://geographica.biz/>
- 上記の対応で現在地の把握が不可能な場合は、以下のエスケープルートを参考に脱出してください。



繰り返しになりますが、**本大会は、皆様が通常参加されている競技イベントと比べ、リスクのレベルが大きく異なる可能性があります。準備不足は死亡や大怪我を含む重大な事故に直結しかねません。**入念な準備とリスク管理のもとに本大会をお楽しみ頂けますよう、ご理解・ご協力のほど、宜しくお願いいたします。