

### 【重要:要項からの変更点】

- ・地図は A4 ではなくすべて A5 サイズです。チャック付きポリ袋は A4,A5 両方を用意します。
- ・参加者数が少ないので 4 名以上が乗車の車は A 駐車場を利用できます。様子を見て使ってください。
- ・12 時以降で地図が余っていれば E,A,F コースの追加を無料で利用できます。
- ・Relay は一斉スタートを行います。チームやチェンジオーバーは関知しません。要は雰囲気だけです。
- ・Relay の一斉スタートは 2 回行います。違うコースです。2 人リレーを想定しています。
- ・Relay はスペクテイターがあります (コース途中で拠点を通る)。拠点付近がチェンジオーバーエリアです。

### コース情報

距離はレグの直線距離合計、登距離はベストルートでのおよその獲得標高です。

コース名	距離(m)	登距離(m)	コントロール数	枚数(申込数/用意数)	
E	4900	210	17	46/50	
A	3900	170	14	8/11	
F	3500	150	9	2/4	
Relay-Butterfly	3900	230	17	56/20	13:00 スタート
Relay-Phi	3600	180	15	56/20	14:00 スタート
Menu	2200	130	9	56/20	

### 【受付】

- ・1 本目のメインコース地図と、Rental SIAC を受け取れば受付は完了です。
- ・欠席連絡、カード番号変更、代走、当日参加については拠点にて口頭で受け付けます。
- ・出走者チェックや未帰還者チェックは行いません。必ず 15 時のフィニッシュ閉鎖時刻までにフィニッシュしてください。
- ・心配な方は携帯電話を持って出走し、仲間や知人と出走や帰還を確認してください。

### 【競技の流れ】

- ・計時するすべてのコースでは、SIAC をスタートに設置してあるクリア・チェックにパンチしてください。SIAC は電池が消耗するので出走直前に行ってください。
- ・スタートステーションに差し込みパンチした瞬間がスタートです。
- ・フィニッシュは SIAC でも差し込みです。
- ・フィニッシュ後は拠点にて 1 コース完了ごとに読み取りしてください。読み取りを忘れてクリアしてしまうと読み出せません。
- ・お帰りの際はレンタル SIAC カードを必ず返却してください。
- ・SIAC 紛失防止のためにゴム紐を SIAC へ結んで腕に繋ぐ方法がおすすめです。

### 【トレーニングメニュー】

- ・参加者全員がすべてのトレーニングメニューを行うことを想定していません。メニュー地図枚数は少ないので早いもの勝ちですが、もし不足した場合は参加者の間で地図を譲り合ってください。

#### 【トレイン利用上の注意点】

- ・ゴミ等は必ず持ち帰ること。
- ・集落や田畑や私有地などの立ち入りが禁止されているエリアには絶対に入らないこと。
- ・人家付近を通行する際は静粛にすること。
- ・道路への飛び出しなど危険行為を行わないこと。歩行者や自動車に十分注意し競技を行うこと。
- ・道路で車の通行を妨げたり、地域住民の利用に迷惑をかけること。
- ・森の中で動物捕獲用罠を見つけた場合は近寄らないこと。壊したり、動作したなどの場合は報告すること。
- ・草刈りや伐採などの作業をしていた場合は危険なので近寄らないこと。その場所を速やかに報告すること。

LapCenter ライブ速報があります <https://mulka2.com/lapcenter/>

