

【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丸山公園東駐車場で足りると思いますが、満車にしないよう様子を見て使ってください。
- ・forsta 一斉スタートは運営で関与しません。参加者同士でタイミングを合わせて同時出走してください。
- ・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。

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	5000	340	14	13/15
A	3800	260	11	5/8
F	2900	220	9	1/3
Menu-long	3500	360	13	19/10
Menu-short	1600	220	7	19/10

【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。
- ・メインコースのスタートまで 1km 徒歩 15 分です。地図を読んで、舗装道路を通過して移動してください。
- ・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/>

