

「ラン&ビバーク」にご参加を検討している方へ

今回新種目の「ラン&ビバーク」は、11月開催の OMM(Original Mountain Marathon)に向けての練習にもおすすめですが、ハードな内容となります。下記内容を必ずご確認ください、参加のお申込みをお願いいたします。

【ルール】

[基本ルール]

本レースは、すべての参加者がフェアプレーの精神と安全への責任を持つことを前提としています。安全を軽視した行動やルール違反が確認された場合、即時失格となるほか、今後の出場をお断りする場合があります。以下のルールをよく読み、厳守してください。

[最も重要なルール]

- ・一度受付で出場登録したチームは、完走・途中棄権を問わず、計測チップを必ず返却してください。
- ・返却がない場合は遭難者として扱われ、搜索費用が発生する可能性があります。
- ・詳細ルールは、「イベントプログラム」に記載します。ペアでよく読み、ルールとマナーを理解し、すべてに同意した上でご参加ください。

[行動に関するルール]

- ・チームは常に一緒に行動し、お互いの声が届く範囲から離れてはいけません。
- ・地図上で示された立入禁止エリアには絶対に立ち入らないでください（失格となります）。
- ・指定された装備・衣類・食料・予備の着替え等はすべて常に携帯してください。
※途中で荷物を置いて行動する行為（ザックのデポ）は禁止です。
- ・コース途中で飲食物を購入することは認められません。また、私設エイド・サポーターによる助力も不可です。

[マナーと大会運営への協力]

- ・仮装や裸での出走、その他公序良俗に反する行為は禁止です。
- ・他チームを危険にさらす行為があった場合は、即時失格・次回以降の参加をお断りします。
- ・全チームは、競技中いつでもスタッフによる装備チェックを受ける可能性があります。
※必携品の不足は失格対象です。
- ・競技終了時にも緊急用食料の携帯が必要です。
- ・「ルスツ山はともだちキャンプ場」のルールに従ってください。

[制限時間・関門]

- ・コントロールに設定される関門時刻およびフィニッシュ制限時間は、地図上に記載されます。
- ・制限時間を大幅に超えた場合は、スタッフがショートカットや棄権を指示することがあります。必ず従ってください。

【必携・装備リスト】

[個人で必ず必携するもの]

- ☐ ホイッスル
- ☐ 熊鈴
- ☐ 携帯電話
- ☐ 地図（主催者がスタート時に配布）
- ☐ 雨具
- ☐ 行動食
- ☐ ライト＆予備電池（12 時間以上使用可能なもの）

- ☐ 水または飲料（2L 以上推奨。1 日目のキャンプ地で補給可能）
- ☐ コンパス（方位磁石）
- ☐ 透湿・防水性のあるジャケットとパンツ（シーム処理された完全防水製品に限る）
- ☐ 予備のベースレイヤー・フルレグタイツ・等
 - ※予備の防寒着は、ドライバッグ等で防水パッキングしてください。
- ☐ 上半身用防寒ウェア（ダウンや化繊などのインサレーション）
- ☐ 寝袋 ※予備の寝袋は、ドライバッグ等で防水パッキングしてください。
- ☐ リュックサック
- ☐ 袋状のエマージェンシーシート（ビビィ等可）または防水シェラフカバー
- ☐ ファーストエイドキット（バンドエイド、包帯、テーピングなど）
- ☐ 健康保険証（コピー可）

[チームの内 1 人以上が携行するもの]

- ☐ 食料（36 時間分）＋予備の 1 日分
- ☐ クッカー・燃料（調理が可能なもの）
- ☐ テントまたはシェルター（※四方を風から遮る構造のもの）
 - └ 床のないシェルターやツェルトの場合は、必ずグラウンドシートを併用してください。
- ☐ 位置情報が確認できるツール(ココヘリ)