

XTERRA Japan Championship & XTERRA Trail Run 2011

参加要項

XTERRA Japan ようこそ！

この度は XTERRA Japan にエントリー頂き、ありがとうございます。第 8 回目の開催となりますが、年々バージョンアップしている XTERRA はきっと皆さんのご期待に添えるものと自負しています。

できる限りの情報をこの「参加要項」に盛り込みましたので、ご覧いただき、体調・技術はもちろん、持ち物や移動も的確に対応していただければと思います。

我々も XTERRA の名に恥じぬよう、素晴らしいロケーションでレースが出来るよう、準備に奮闘しているところです。

なお、現地は標高 1400m だけあって既に朝夕は秋の気配です。レース中はともかく、前後はかなり涼しいと思われるので、その準備をしてきてください。

現地でお会いできるのを楽しみにしています！

XTERRA Japan プロデューサー 白戸太朗

開催概要 / OUTLINE

日 時	2011 年 8 月 26 日(金)～28 日(日) ・26 日(金) ユニバーシティ(講習会) スペシャル・ユニバーシティ ・27 日(土) ジャパン・チャンピオンシップ ジャパン・デュアスロン ジャパン・リレー パーティ&表彰式 (トレイルラン前夜祭を兼ねます) ・28 日(日) トレイルラン(30K) ライトトレイルラン(10K) キッズ&ライト ファミリーウォーク 表彰式
場 所	群馬県利根郡片品村 丸沼、日光白根山周辺
主 催	エクステラ・ジャパン大会実行委員会
後 援	群馬県、片品村、片品村観光協会、朝日新聞社、日刊スポーツ新聞社、FM ぐんま、社団法人日本トライアスロン連合、財団法人日本自転車普及協会、群馬テレビ、上毛新聞、NPO 法人グローバル・スポーツ・アライアンス(GSA) ほか
協 賛	有限会社さかいやスポーツ、アミア スポーツ ジャパン株式会社(SALOMON/SUUNTO)、Azabu Body Design Center、NEXT STAGE、日章貿易
サプライヤー	株式会社デサント(アリーナ)、華乃家、Red Bull Japan 株式会社、株式会社ソシオ工房
特別協力	株式会社丸沼、丸沼高原リゾート株式会社(日本製紙グループ)

協力	群馬県トライアスロン協会、尾瀬太鼓保存会、片品村農業協同組合、NPO 法人バディ冒険団、ハッピートレイルズ、チームアート、フィルシャコ、白根魚苑、丸沼ペンション村、丸沼を愛する会
知事杯制作	上越クリスタル硝子株式会社
マーケティング/ 大会運営	株式会社アスロニア
企画運営	XTERRA JAPAN (株式会社アスロニア)

スケジュール / SCHEDULE

- 26 AUG (FRI) XTERRA ユニバーシティ / XTERRA University
09:30- 受付、講習開始 / Clinic registration & Clinic start
XTERRA スペシャルユニバーシティ / XTERRA Special University
13:00- 受付、講習開始 / Clinic registration & Clinic start
- 27 AUG (SAT) XTERRA チャンピオンシップ / XTERRA Championship
(チャンピオンシップ・リレー・デュアスロン) / Championship, Relay, Duathlon
08:30-10:30 受付 / Registration
10:40- 競技説明 / Mandatory Briefing
12:10- チャンピオンシップ、リレー スタート / Championship, Relay Start
12:20- デュアスロン スタート / Duathlon Start
17:40 競技終了(制限タイム) / Course Closure
18:00- パーティ / Award Party
20:00- 表彰式 / Award Ceremony
- 28 AUG (SUN) XTERRA トレイルラン / XTERRA Trail Run
(トレイルラン・ライトトレイルラン・キッズ&ライト・ファミリーウォーク)
/ Trail Run, Light Trail Run, Kids & Light, Family Walk
05:30-06:30 受付 / Registration
06:30- 競技説明 / Mandatory Briefing
07:00 トレイルラン(30K) スタート / Trail Run 30K Start
07:10 ライトトレイルラン(10K) スタート / Light Trail Run 10K Start
07:30 ファミリーウォーク スタート / Family Walk Start
07:30-08:00 キッズ&ライト 受付
09:00 キッズ&ライト スタート / Kids & Light Start
11:30 キッズ&ライト・ライトトレイルラン(10K) 表彰式
/ Kids&Light, Light Trail Run Award Ceremony
15:15 競技終了(制限タイム) / Course Closure
15:15- トレイルラン(30K) 表彰式 / Trail Run(10K) Award Ceremony

メイン会場は、丸沼温泉「環湖荘」前の特設会場

スペシャルイベント！「トライアスリートの為のモーニングピラティス」 by Mieko Carey

8/27 AM8:00

プロ選手のみエコ Carey さんが、ご自身が専門としているピラティスレッスンを開催します！キツすぎず、でも効いた！そんないいウォーミングアップになると思います！参加されたい方は 27 日(土) 8:00 に環湖荘前の芝生エリアに集合！(参加無料です。芝生の上に寝たりますので、汚れるのが嫌な方はタオルをご持参下さい。)

会場までのアクセス/ACCESS

自家用車でお越しの方

メイン会場の奥日光丸沼(環湖荘)までは、関越自動車道沼田インター(練馬 - 沼田 125.8km)から国道 120 号線(インター正面で接続 / 左折して一本道です)で約 1 時間 30 分ほど(約 50km)です。

日光経由では、東北道宇都宮インターから、日光宇都宮道路(有料道路)に直結し、終点の清滝インターチェンジから、国道 120 号線で「日光いろは坂」、「中禅寺湖」を経由して約 35km となります。

この時期、日光、中禅寺湖周辺は観光客が多く訪れるため、土曜、日曜となると交通渋滞が発生するため、所要時間が読みにくい状況となります。

自家用車でお越しの方は、関越道沼田インターのご利用、または余裕を持ってのご出発をおすすめします。

駐車場は以下案内の通り、200 台以上のスペースを確保しています。選手の方は無料で駐めることが出来ます。

駐車場について

参加者の増加に伴い、「環湖荘」前の駐車場は一昨年より入場制限をさせて頂いています。

27 日(土)及び 28 日(日)の 2 日間は、環湖荘宿泊者・関係者以外の車は環湖荘駐車場には入れませんのでご注意ください。

一番近い駐車場は、「丸沼高原スキー場第 2 駐車場」です。この大会の為に借りています。

ここから会場まではシャトルバスにより送迎いたします。片道 5 分程度です。

MTB をお持ちの選手は、自走で会場入りして頂いても良いと思います(車に注意!)。

<シャトルバスの運行予定>

【8 月 27 日(土)】

AM8:00 ~ AM11:00

丸沼高原スキー場第 2 駐車場 環湖荘 (ピストン運行)

PM3:30 ~ PM6:30

環湖荘 丸沼高原スキー場第 2 駐車場 (ピストン運行)

PM6:30 以降のご利用についてはお問合せください

(連絡先: 090-6104-2211 環湖荘支配人)

日曜朝はシャトルバスが
混み合いますので、時間に
余裕を持ってお越し下さい!!

【8 月 28 日(日)】

AM5:00 ~ AM6:30

丸沼高原スキー場第 2 駐車場 環湖荘 (ピストン運行)

PM12:00 ~ PM4:30

環湖荘 丸沼高原スキー場第 2 駐車場 (ピストン運行)

シャトルバスには「XTERRA ジャパン シャトルバス」のロゴを掲示しています。



メイン会場と宿舍の移動

宿舍からメイン会場へは、自家用車の選手は各自で移動をお願いします。(駐車場は上記)

大会バス、公共交通機関などをご利用の選手は、各宿舍に送迎をお願いしてください。

各宿舍の送迎ができない場合は、大会会場となる「環湖荘」の車輛で送迎させて頂きます(お問い合わせ: 0278-58-2002)。

ご不便をおかけすることもあるかもしれませんが、よろしく願いいたします。

公共交通機関

上越新幹線上毛高原駅または上越線沼田駅が最寄り駅となります。

関越交通バス鎌田 / 戸倉 / 大清水方面行き「鎌田」まで約 1 時間、鎌田から丸沼高原スキー場まで関越交通バスで約 20 分です。スキー場から環湖荘までは車で 5 分ほどですが、この先は公共交通機関はありません。ペンション村は、スキー場の向かいになります。また、バスはいずれも本数が少ないので、ご注意ください。特に鎌田から丸沼高原スキー場へのバスはこの時期 1 日 4 本のみです。また、大会当日の移動では、受付などには間に合いません。

現地一般情報 / INFORMATION

気象状況

メイン会場である丸沼環湖荘は、標高 1430m の高原です。丸沼周辺は8月下旬でも最高気温 20 度前後という日もあります。衣類、レースウエアは気温を考慮した物を準備してください。特に、日陰は想像以上に寒さを感じます。

基本的に安定した天候ですが、「山の天気は変わりやすい」のことわざのごとく、天候の移り変わりは、下界より早い移り変わりです。また、丸沼は山間に位置することもあり、この時期、夕立など一時的な降雨の可能性も高くなっています。過去には濃い霧に包まれ、視界が確保できない状況もありました。応援の方を含め、衣類の準備には万全を期してください。

携帯電話の電波状況について

メイン会場である丸沼環湖荘周辺は電波状態があまりよくありません。一昨年まで KDDI(au) のみの電波だったところ、昨年より docomo の基地局が設置され、KDDI(au)とともに通話が可能となりました！但し、このほか Softbank などのキャリアの受信状況は悪く、ほぼ通話は不可能とご承知おきください。

一方、丸沼高原スキー場周辺は電話会社によっては通話可能です。村役場のある鎌田付近まで下れば(所要時間:車で 20 分)各社の携帯電話共に通話が可能です。また、PHS は各社とも付近での通話は不可能です。

なお、環湖荘には公衆電話があります。ただし、みどりの公衆電話なので、パソコン通信などはできません。また村内の公衆電話もほとんどが、みどりの電話でグレーの電話は見かけたことはありません。ご注意ください。

お店は少ないです

メイン会場の丸沼環湖荘には、休憩処「湖畔亭」があります。そばなどの軽食、飲み物のほか、おみやげ物、川魚の塩焼きなどが販売されています。ご家族のお食事などに最適です。営業時間は、9 時から 16 時 30 分です。

一方、環湖荘周辺には、商店、スーパーマーケット、コンビニエンスストアはありません。最寄り、沼田方面に 15km ほど下った、鎌田交差点付近となります。周辺は数軒の商店、コンビニエンスストア(セブンイレブン、セーブオン)があります。

ホームセンターなどは、小さなもの(コメリ)が鎌田周辺にありますが、大規模なもの(カインズホーム)は沼田市内(40km 以上離れています)までありません。また、周辺にはスポーツサイクルの専門店はありませんので、十分注意して下さい。

キャンプ

メイン会場の丸沼環湖荘や丸沼湖畔はすべて私有地で、テントの設営は禁止されています。また、大会公式宿泊先の一つである「菅沼キャンプ村」は、テント設営ができませんがバンガローでの宿泊が可能です。

丸沼高原スキー場には、車両乗り入れとテント設営のできるオートキャンプ場があります。

会場付近案内図 / ACCESS MAP

国道から、丸沼(環湖荘)への入り口は、周辺100m程度に数枚の看板がありますが、控えめなのであまり目立ちません。看板によく注意してください。入り口からは、一本道の村道です



鎌田交差点(片品村中心街)商店やコンビニエンスストアはこの周辺のみ
 ・国道沿いにセブンイレブン、尾瀬大橋対岸にセーブオンがあります

イベント関連情報

2011 Version

XTERRA ジャパングッズ販売

今年も丸沼大会開催を記念して、ウェアやアクセサリなど、カッコいいグッズを販売いたします。

今年が目玉はSUUNTO(Vector)のXTERRA スペシャルバージョンが販売されます！(税込36,000円) 数量限定ですのでお早めにブースにお立ち寄り下さいね。クレジットカードは利用できませんので、キャッシュをお持ち下さい！



スポンサーブースの出店

メイン会場には、スポンサーである、「さかいやスポーツ」「SALOMON」「SUUNTO」などのブースが設置され、ウェア・アクセサリなどの販売があります。スペシャルなアイテムを是非ゲットしてください。くれぐれもお財布には余裕を持ってお出かけ下さい。また、「Specialized」ブースも出店されますので、MTB メカニックなどのご相談など、ぜひお立ち寄り下さい！



一風呂浴びて帰れます

メイン会場の丸沼環湖荘には、天然の単純泉の温泉があります。ここは本当に本物(入浴剤なんて縁がありません!)です。大会参加選手は、無料で入浴が可能です。

8/28(日)の15:30~17:30は、大浴場を清掃しますのでご利用いただけません。家族風呂をご利用下さい。

パーティ情報

XTERRA チャンピオンシップ、デュアスロン、リレー、キッズ、ライト参加選手は、パーティ(&表彰式)がエントリー費に含まれています。27日(土)18時15分から丸沼環湖荘前の特設会場でバーベキュー形式にて行います。受付時にお渡しするリストバンドを必ず手首に巻いておいてください。パーティの入場券の替わりになります。キッズ&ライトの選手は受付が日曜なので、リストバンドのみ先にお渡しします。土曜日のパーティ前に大会受付テントに取りに来てください。

XTERRA トレイルラン・ライトトレイルラン参加選手、応援のご家族は、ドリンク付きで大人¥3,000、小学生以下の子供¥1,500で参加可能です。参加の場合は、現地でお支払いください。リストバンドをお渡しします。

参加されない場合は、各宿(環湖荘を除く)とご相談いただき、お食事を依頼してください。

事務局連絡先

XTERRA ジャパン事務局(渋谷区猿楽町)は、23日(火)18:00に業務を終え、現地に移動します。事務局の電話(03-6277-5131)は担当者が不在となりますので、留守番電話となります。

8月24日(水)~8月29日(月)の間の連絡先は、au 携帯電話 080-6769-2002 です。

事務局は、メイン会場の丸沼環湖荘におきます。環湖荘は 0278-58-2002 です。

こちらで XTERRA 事務局を呼び出して下さい。ただし、環湖荘の通常電話ですので、緊急な用件のみとしてください。

・大会本部携帯電話 080-6769-2002

(大会期間中のみ本部用として使用します。大会終了後は他の用途に転用します。お掛け間違いにご注意下さい。)

・大会本部環湖荘(呼出) 0278-58-2002

(環湖荘の電話は緊急時のみ)

XTERRA チャンピオンシップ

競技規則 / RULES **English version is available, please ask XTERRA Japan Office

XTERRA チャンピオンシップ(エリート、一般バージョン)

特記事項

コースは国立公園であるため、簡単なマーキングは行いますが、方向指示などのサイン類の設置は原則的にできません。競技説明での説明をよく聞き、コースを把握するように努めてください。

MTB の試走は大会期間中 8/25(木) ~ 8/27(土)の午前中まで(レーススタート前)に限り許可されています。期間中以外は MTB の走行は禁止されていますのでご注意ください!!

MTB コースはシングルトラックを多く含みます。

MTB コースディレクターであるポール・チェットウインドからのアドバイスです。

このコースを克服するには、ブレーキングのテクニックを磨くことをお勧めします。リアタイヤをロックしないで、フロントブレーキでスピードを落とすテクニックが必要です。今回の MTB コースには傾斜のきつい箇所がいくつかありますので、ライディングテクニックがカギとなります。

また、レース用の軽量で細いタイヤよりも太いタイヤを使うとよいでしょう。このコースでは、軽量であることよりも、トラクションをいかに得るかが、より重要なポイントになると思います。

基本ルール

- ・自然を愛し、大切にすること。
- ・トレーニング、レースを問わずコースの自然を壊す行為は絶対に慎む事。
- ・トレーニング、レース中、ハイカーや釣り人などに迷惑をかけぬ事。あくまでも「競技のためにこの場所を借りている」という事を忘れてはならない。
- ・コースは自己責任、マーキングを良くみて進む事。
- ・怪我や故障、体調不良があった場合は無理してフィニッシュしない。チャンスは 1 度ではありません。

スイム

- ・泳ぐ、浮く、流される以外で進んではいけない。コースロープや浮き輪につかまって休む事は許されるが、ロープを伝って進んではいけない。
- ・手首、足首から先に何もつけてはいけない。パドル、フィン等は許可されない。
- ・支給されたスイムキャップを必ずかぶる事。
- ・ウエットスーツは下記の条件で許可、義務化される(キッズ&ライトは除く)。
また、外気温や気象条件を参考に、主催者の判断により規定を変更する事もある

	着用禁止	着用義務		Not allowed	Do Need
エリート	水温 22 以上	水温 19 以下	Elite	over 22 (72F)	under 19 (66F)
エイジ	水温 28 度以上	水温 21 以下	Amateur	over 28 (82F)	under 21 (70F)

MTB

- ・MTB に乗る、押す、担ぐ以外の方法で進んではならない。
- ・使用する自転車は MTB のみ許可。シクロクロス車、ロード車は許可されない。
- ・ホイールの大きさは 26 インチ、29 インチのみ許可される(キッズは除く)。
- ・MTB に乗る前にヘルメットのストラップを締め、降りてからストラップを外す事。
- ・シングルトラックでは速い人に道路を譲る事。
- ・危険地域では無理な追い越しは行わない。自分の不運を嘆く事。
- ・ドラフティングはやりたきゃどうぞ!

- ・主催者が支給するレースナンバーを必ず前につけること。ナンバーにステッカー等を貼って加工してはならない。
- ・メカニクトラブルは自分で対応する事。外部からのアシスタントは禁止する。ただし、コース監察員や、他の選手には頼んでみるもよし。あなたの頼み方次第では助けてくれるだろう。
- ・コースの一部分で、一般公道と併走する箇所がありますが、公道はコースではありません。公道には出ないように注意してください。公道を走行した場合には、失格の対象となります。安全上やむを得ない場合は、MTBを降車して、押して移動すること。

トレイルラン

- ・主催者から支給されているレースナンバーを必ず前面につけること。
- ・走る、歩く、這う以外の方法で進んではならない。
- ・危険地域では無理な追い越しは行わない。

トランジション

- ・エリアを出るまでMTBに乗らない事。またエリア手前でMTBを降りる事。
- ・自分のナンバーリングされているところにギアを置く事。他人のスペースに物を置かない。

禁止行為

- ・他の選手に妨害行為をしたり、スポーツマンらしくないふるまいや、下品・汚い言葉を発した選手は、警告、降格、更には失格の対象となる。
- ・コース及び会場周辺へのゴミの投棄や自然環境を壊す行為があった場合は失格の対象となる。

抗議

- ・いかなる抗議もフィニッシュの1時間以内に文章で提出しなければならない。抗議者は、内容を出来るだけ詳細に書き、署名をして提出する。口頭での抗議は一切受け付けない。文書により提出されたすべての抗議は直ちに調査される。

装飾品

- ・ヘッドセット、CDプレーヤー、MP3プレーヤー、MDプレーヤー、ラジオなどのレースでの使用を一切禁止する。

ペナルティー

- ・ペナルティーは違反行為の軽重によって判断される。ミニマムペナルティーは2分とし、マキシマムペナルティーは、失格とする。

カットオフタイム(制限時間)

- ・レースにカットオフタイムを設ける。カットオフは、T2(MTB RUN)トランジション4時間30分とする。またレース全体のカットオフタイムは5時間30分とする。従って、スタートしてから4時間30分以内にT2へ戻って来ることが出来なかった選手、5時間30分以内にフィニッシュに戻ってくることが出来なかった選手は競技継続不可となる。

最重要事項

- ・どんな時も楽しむ事を忘れない事!!

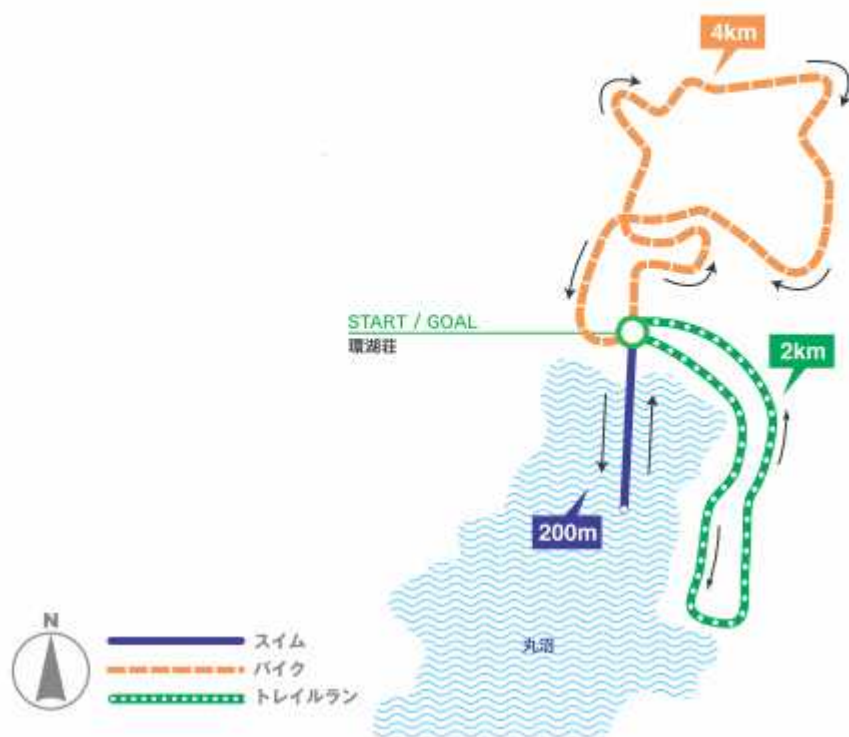
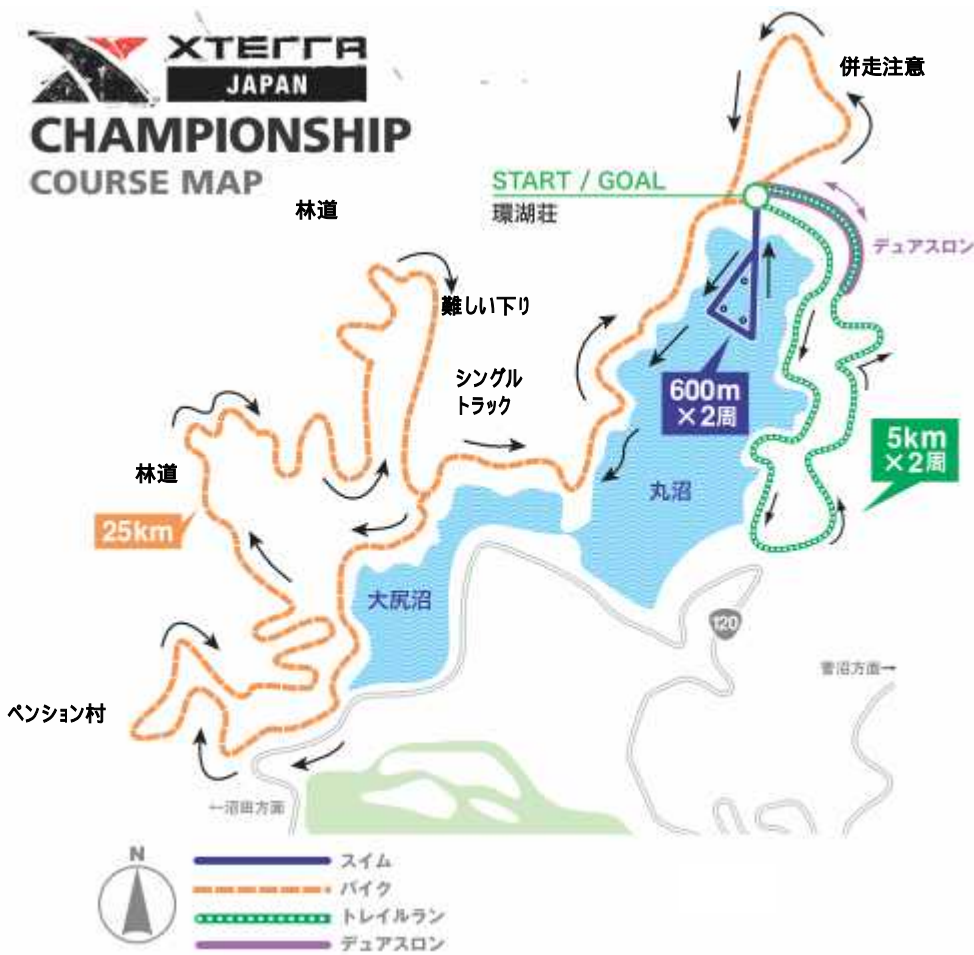
事務局から

過去の大会で、ライトに出場した選手がMTBに入ってから、スイムで先行していたキッズの選手に対して「どけ！」と罵声を浴びせつつ、押し倒して追い越していったという事件があったという報告を受けました。

競技に夢中なあまりのことで、故意にキッズ選手を押し倒したとは信じたくはありませんが、このような醜い出来事は、最も XTERRA にふさわしくない行為です。

ルールで規制する以前のことだと思います。競技者自身のことだけでなく、周囲の競技者、応援者、コースの準備をするスタッフ、地元の皆さん...、この偉大な泥遊びのために汗を流している人々の存在にも思いを至らせ、余裕を持ってチャレンジしてください。

チャンピオンシップ/デュアスロン/リレー/キッズ&ライト コース



XTERRA トレイルラン

競技規則 / RULES **English version is available, please ask XTERRA Japan Office

特記事項

このトレイルランは、標高 2500m を超えるスケールの大きなものです。

コースは国立公園であるため、簡単なマーキングは行いますが、方向指示などのサイン類の設置は原則的にできません。競技説明での説明をよく聞き、コースを把握するように努めてください。

そしてご存知の通り、山の天候は変化が激しいです。急な天候の変化に備え、ウインドブレーカーなどの雨具、防寒具を携行することを推奨します。2004 年は、濃霧のため視界がほとんどないという状況でした。あらゆる天候を想定した準備をお願いします。

また、国立公園であるため、給水所の設置は最小限にとどめなければならず、コース上のエイドステーションは1箇所(水、果物が少々)となっています。各自で、必要な水分と食べ物を携行されるようお願いいたします。

基本ルール

- ・自然を愛し、大切にすること。
- ・トレーニング、レースを問わずコースの自然を壊す行為は絶対に慎む事。
- ・トレーニング中においては、ハイカーや釣り人などに迷惑をかけぬ事。あくまでも「競技のためにこの場所を借りている」という事を絶対に忘れてはならない。特にレース中で一般登山者とのすれ違いや追い越しの際、無言でまたはスピードを落とさず走る抜けることは、登山者にとって恐怖感を味あわせ、接触するなど危険です。
- ・コースは自己責任、マーキングを良く見て進む事。
- ・怪我や故障、体調不良があった場合は無理してフィニッシュしないで下さい。チャンスは1度ではありません。

レースについて

- ・主催者から支給されているナンバーを必ず前面につけること。
- ・マーキングされたコースを進むこと。
- ・走る、歩く、這う以外の方法で進んではならない。
- ・危険地域では無理な追い越しは行わない。

給水、補給

- ・大会側から設定するエイドステーションは1箇所のみ。(ロープウェー山頂駅を予定)
- ・水と若干の食べ物を設置予定。
- ・各自で給水、補給を準備すること。途中での購入は許可する。

禁止行為

- ・他の選手に妨害行為をするなど、スポーツマンらしくないふるまいや、下品・汚い言葉を発した選手は、警告、降格、更には失格の対象となる。
- ・コース及び会場周辺へのゴミの投棄や自然環境を壊す行為があった場合は失格の対象となる。

抗議

- ・いかなる抗議もフィニッシュの1時間以内に文書で提出しなければならない。抗議者は、内容を出来るだけ詳細に書き、署名をして提出する。口頭での抗議は一切受け付けない。文書により提出されたすべての抗議は直ちに調査される。

装飾品

- ・ヘッドセット、CD プレーヤー、MP3 プレーヤー、MD プレーヤー、ラジオなどはレースでの使用を一切禁止する。

ペナルティー

- ・ペナルティーは違反行為の軽重によって判断される。ミニマムペナルティーは2分とし、マキシマムペナルティーは失格とする。

カットオフタイム(制限時間)

- ・レースにカットオフタイムを設ける。・途中カットオフは第1 関門:白根山山頂 4 時間 00 分、第2 関門: 山頂駅 6 時間 20 分とする。・レース全体のカットオフタイムは 8 時間 15 分とする。

最重要事項

- ・どんな時も楽しむ事を忘れない事!!

トレイルラン(30K)・ライトトレイルラン(10K) コース



国道 120 号線の横断は1箇所です。ただし、国道 120 号線は観光道路として交通量の非常に多い道路です。監察員の指示に従って十分に気をつけて横断してください。所轄警察署からの指導で、一般車両を優先しなければいけませんので、場合によっては横断箇所ですら一旦停止しなければならないことがあります。

丸沼でお会いしましょう！
 XTERRA に関する詳細は XTERRA JAPAN オフィシャルサイトをご覧ください。



<http://www.xterrajapan.net>