

甲州アルプス Haute Route Challenge

山岳縦走競技



この大会は、甲州アルプスオートルートチャレンジの開催運営を行う事業をはじめ、甲州アルプス周辺の地域資源の発掘と利活用のための活動、森に親しむ活動、里山里地再生活動、登山・ランニング・農林業知識の普及啓発に関する各種活動を行い、地域の社会および経済の活性化に寄与することを目的としています。

甲州アルプスオートルートチャレンジ実行委員会

はじめに

欧米諸国の山岳文化の伝来に伴い、日本国内の山岳シーンにおいてもトレイルランニングを総称とする多様な山岳縦走競技が多数開催されるようになりました。年々その数は増加し、2019年現在、実に400を超えるトレイルランニングレースがあります。開催されるまちや地元の方々と一体になって作り上げる『一体型』のイベントが今後、山沿いの地域の課題となる過疎化・高齢化問題、里山の荒廃に歯止めをかけ、里山再生・活用のいち手段として根付いていくことを期待しています。

また、今年度は小中学生の部門を新設し、自然とのふれあいの場作りをしていきます。里山にすむ子ども達には特に山との関わり方、楽しみ方を知る機会になってくれたらと願います。

マラソン・ロードレースと同様、競技運営上の予期せぬ事態やレース中の事故も発生することがあります。大会の運営においては行政や警察、周辺住民等各所との調整、ランナーの安全確保のための細心の注意が必要であり、山岳スポーツで起こりうるリスクにきちんと対応できる組織作りが不可欠です。本大会事務局では、大会要項・規約と併せ、山岳縦走競技会の安全・安心な運営に必要と考えられるガイドラインを作成致しました。

本イベント、『甲州 ALPS Haute Route Challenge』が地域の活性化に貢献できるイベントとして根付いていくように、今できることを最大限にやっていきたいと考えています。



大会要項・大会規約

【大会要項】

主催 甲州アルプスオートルートチャレンジ実行委員会

後援 甲州市、甲州市教育委員会、やまなし環境会議、一般社団法人甲州青年会議所

大会会長 甲州市教育長 保坂 一仁

実行委員長 甲州市観光大使 小川 壮太

運営協力 甲州大菩薩ネルチャークラブ

大会 HP 甲州アルプスオートルートチャレンジ <https://kousyu20171119.jimdo.com/>

開催日 2019年11月2日(土)3日(日)※大会日は3日

会場 甲州市塩山ふれあいの森総合公園(山梨県甲州市塩山小屋敷1897)

選手受付 2日(土)午後1時から午後6時(オートルートチャレンジは前日のみ)

3日(日)午前5時から午前7時30分(リリールートチャレンジ)

午前5時から午前9時30分(マロニエルートチャレンジ)

午前5時から午前10時30分(トレイルクエスト)

種目・定員	オートルートチャレンジ	67km	累積獲得標高 4600m	定員 200名程度
	リリールートチャレンジ	50km	累積獲得標高 3500m	定員 200名程度
	マロニエルートチャレンジ	30km	累積獲得標高 1600m	定員 200名程度
	トレイルクエスト	1・2年の部	1.5km コース	定員 200名程度
		3・4年の部	3.0km コース	定員 200名程度
		5・6年の部	4.5km コース	定員 200名程度
		中学生の部	4.5km コース	定員 200名程度

スタート時刻 オートルートチャレンジ 午前5時00分

リリールートチャレンジ 午前8時00分

マロニエルートチャレンジ 午前10時00分

パークランチャレンジ 1・2年の部 午前11時00分

3・4年の部 午前11時20分

5・6年の部 午前11時40分

中学生の部 午前12時00分

制限時間	オートルートチャレンジ	15 時間（午後 8 時まで）
	リリールートチャレンジ	12 時間（午後 8 時まで）
	マロニエルートチャレンジ	10 時間（午後 8 時まで）
	トレイルクエスト	1・2 年の部 1 時間（午後 12 時まで）
		3・4 年の部 1 時間（午後 12 時 20 分まで）
		5・6 年の部 1 時間（午後 12 時 40 分まで）
		中学生の部 1 時間（午後 13 時まで）

参加賞 オートルートチャレンジ：大会オリジナルキャップ
 リリールートチャレンジ：大会オリジナルTシャツ
 マロニエルートチャレンジ：大会オリジナルヘッドバンド
 トレイルクエスト：大会記念品（学校パン）

完走賞 大会当日に完走賞を発行

参加料金 オートルートチャレンジ：16,000 円
 リリールートチャレンジ：12,000 円（中・高校生 8,000 円）
 マロニエルートチャレンジ：9,000 円（中・高校生 6,000 円）
 トレイルクエスト：2000 円（市内小・中学生 1000 円）

参加資格

- オートルートチャレンジ：過去 3 年間※で 50km 以上の国内外のトレイルランニングレースを制限時間内に 2 大会以上完走している方。またはリリールートを完走した方。※2016 年 4 月 1 日～2019 年 3 月 31 日
- リリールートチャレンジ：過去 3 年間※で 40km 程度のトレイルランニングレースを制限時間内に完走している方。
- マロニエルートチャレンジ：20km 程度のトレイルランニングレースまたはロードレースを制限時間内に完走している方。
- トレイルクエスト：起伏のあるランニングコースを 1 人で安全に走ることができるお子様
- 全コース共通：規定のコースを迷わず通過し、帰って来られる方。

大会コース ※詳細はまた掲載します。



甲州アルプスオートルートチャレンジコースマップ



オートルートチャレンジ (67km・4600mD)

ふれあいの森総合公園—文殊院入り口—登山道分岐—思若峰—キリガ尾根分岐—源次郎岳—上日川峠—親水広場—小屋平バス停—天狗棚山—狼平—小金沢山—牛奥雁ヶ腹擦山—黒岳—湯ノ沢峠—大蔵高丸—米背峠—ハマイバ丸—大谷ヶ丸—曲沢峠—景徳院—竜門峡入り口—大志戸遊歩道—三角コンバー—隠れっ窪—源次郎岳登山口—蛤岩—キリガ尾根分岐—マロニエ山—中原—牛奥トンネル—登山道分岐—文殊院入り口—ふれあいの森総合公園

リリールートチャレンジ (50km・3500mD)

ふれあいの森総合公園—文殊院入り口—思若峰—キリガ尾根分岐—源次郎岳—上日川峠—親水広場—小屋平バス停—天狗棚山—狼平—小金沢山—牛奥雁ヶ腹擦山—ペンションすずらん—上日川林道—源次郎岳登山口—蛤岩—キリガ尾根分岐—マロニエ山—中原—牛奥トンネル—登山道分岐—文殊院入り口—ふれあいの森総合公園

マロニエルートチャレンジ (30km・1600mD)

ふれあいの森総合公園—文殊院入り口—思若峰—源次郎岳—蛤岩—キリガ尾根分岐—マロニエ山—中原—牛奥トンネル—登山道分岐—文殊院入り口—ふれあいの森総合公園

【大会規約】

参加者は以下の条項を読み、これらの規約に従ってください。これらの注意を怠った場合は、失格を含む厳重な処分を行うことがあります。

- ①参加者は、必ず大会役員およびコース誘導員の指示に従ってください。
- ②大会中に体調不良等により中止（棄権）する場合は、コース上の役員・誘導員に必ず申し出てください。
- ③大会役員により、体調不良やケガなどでチャレンジ続行が困難と判断された参加者は中止（棄権）となる場合があります。

失格事項

- ①大会中にゴミを投棄したり、指定コース外に立ち入ったりするなど、自然環境保護に違反する行為があった者
- ②大会役員およびコース誘導員の指示に従わなかった者
- ③年齢・性別を偽っての申告や、申し込み者本人以外が参加する等の不正行為があった者
- ④所定の時間内に関門を通過できなかった者および参集制限時間内にゴールできなかった者
- ⑤ナンバーカードを着用しなかった者（ナンバーカードは折り曲げたりせず、正面に見える様に付けてください）
- ⑥イヤホン等で耳をふさぎ、周囲の音が聞こえない状態で走行した者（補聴器具は除く）
- ⑦大会関係者以外の入山者の通行を妨げ、危険な走行をした者
- ⑧必携品を携行しないで走行した者（各エイドで必携品チェックがあります）
- ⑨その他不正行為およびマナー違反があった者

開催中止基準

気象警報の発令時や天候等の影響でコースが荒れている、また参加者の安全が確保できないと判断した場合は原則中止とします。なお、天候等の推移を見て安全に開催できると判断した場合は、大会の再開またはコース変更して開催する場合があります。

大会中について

○エイドステーション

コース内には7ヶ所（オートルートチャレンジコース）のエイドステーション（給水・給食所）を設けます。水、コーラ、バナナ、梅干しなどの補給物の他、地元の名産品を用意しますが、各自必要と思われる水分、行動食をご自身で携行してください。

○装備品

大会参加にあたり、必携品および推奨品を携行してください。

○必携品

熊鈴、コースマップ、携帯電話、ファーストエイドキット（絆創膏、固定テープ、ポイズンリムーバー、エマージェンシーシート等）、ライトと予備バッテリー（ライト2個でも可）、ホイッスル、マイカップ、レインウエア上下（ゴアテックスか同等の防水機能を有するもの）、長袖の上着、上着3レイヤー（レースウエア、長袖の上着、レインウエアを含む）、下着2レイヤー（レースウエア、レインを含む）、グローブ、キャップまたはヘッドバンド、水1L以上、携行食

○推奨品

予備ライト、ポール（保護キャップを付けたもの）、サングラス、トレイルラン専用のシューズ、チェーンスパイク（降雪・凍結時）

○リタイアする場合

途中、何らかのアクシデントでチャレンジを中止する場合は、必ずコース誘導員やエイドステーション担当に名前とナンバーカードの番号を伝えてください。その場で伝えることができない場合は大会本部まで連絡してください。参加者の所在確認が取れない場合は捜索することになりますのでご注意ください。

○コース誘導について

コース上には誘導看板や誘導テープ（幅 10 cm程度の白色のビニールテープ）を分岐点や分かりにくい箇所、危険箇所など各ポイントに設置してあります。コースが分からなくなった時などは、むやみに先に進んだりせず、冷静に来た道に戻り、あらためて看板やテープを確認して正しい道を進むようにしてください。200mに1ヶ所ずつには必ずテープを設置します。200m進んでも誘導テープが見つからない場合は、来た道に戻ってください。コース誘導員は交差点や道路横断地点に配置していますが、コースは必ず自分自身で確認して進んでください。なお、コース誘導員の指示には必ず従ってください。指示に従わない場合には失格となる場合があります。

○参加者は以下のことに特段の注意を払い、レースに参加してください。

①自然保護に関すること

- ・コース以外への立ち入りは絶対にしないよう注意してください。先行者を追い越す時やハイカーとすれ違う時も必ずコース上を通行してください。
- ・コース上でのポール等の使用は、自然保護の観点から必ずゴムキャップを付けて使用してください。なお、コースコンディションの悪化等によりストックの使用に適さないと判断した場合、使用を禁止する場合があります。

②ハイカーや地元住民および参加者への配慮

- ・コース上にはハイカーなどの入山者や地元住民も通行しています。追い越しやすれ違いの際には、積極的に声をかけて挨拶を交わし、不快な思いをさせないように、道を譲り合って通行するように心がけてください。
- ・レースを支えてくれる地元関係者やボランティアの方への感謝の気持ちを忘れないでください。

③安全管理に関すること

コースは全て自然の中にあり、状況は常に変化しています。参加者はこのことをよく理解し、無理をせず十分に注意を払ってコース踏破に挑んでください。

- ・山岳耐久コースであるため迅速な救急対応ができない場合も想定し、健康管理には十分留意し、事前にメディカルチェックを受けるなど万全な体調でコース踏破に臨んでください。
- ・コース上では風雨、霧など気象状況の変化で天候が急変し、低体温症になることが予想されます。事前の準備も入念に行なってください。
- ・大会本部には医療スタッフを配置し、ケガや病気の応急処置に備えています。また、コース上のエイドステーション（給水所）には救護車両を待機させ、ケガ人やリタイア者の搬送などを行えるようにしています。
- ・ケガや病気で具合が悪い参加者がいた場合、お互い助け合い、最寄りのスタッフまたは大会本部へ連絡をしてください。電話番号はナンバーカードに明記してあります。
- ・大会主催者は、参加者の事故やケガなどに備えて傷害保険に加入しています。

お問い合わせ

甲州アルプスオートルートチャレンジ実行委員会 事務局

<https://kousyu20171119.jimdo.com/>

参加者の事前準備

現在、日本各地で開催されているトレイルランニングレースには、日々のトレーニングを十分に積み、山の知識・経験を持ち合わせている参加者とともに一般市民ランナーも数多く参加しています。そこで、大会を開催する前に、自分の安全を確保し無事にレースを踏破するためのアドバイスをしたり、他の参加者や入山者に迷惑をかけないためのルール・マナーを理解したりしてもらう必要があります。それらにつきましては、大会ホームページ、ポスター、パンフレット等で参加者に周知徹底します。

(1) 体調管理

体調が悪い時には大会に参加できません。自身の体調をよく考えて大会参加を決断していただきます。特に大会当日のスタート時間が早いので、オートルートチャレンジ参加者は原則として前泊必須としています。前日のブリーフィングでも「風邪気味」、「睡眠不足」、「朝食抜き」等のコンディション下で大会に参加することがないように、注意喚起を行います。

(2) 栄養指導・水分補給

山中を駆け巡るという運動は、ロードランニング以上にエネルギーを消費します。自身のパフォーマンスに合った量の飲食物を携行することを必須とします。大会中はエイドステーションを約10kmごとに設置し、補給食を提供するとともにエイド出発時には十分な飲み物（1L以上）を必携とすることをルール化します。

(3) 天候対策

天候に合わせたウェアリングを紹介し、必携品にも上着3レイヤー（レースウェア、長袖の上着、レインウェア）、下着2レイヤー（レースウェア、レインウェア）の必携をルール化し、携行していない者は失格とします。その他、大会当日の天候に合わせて、スタート前に必要なウェア類の携行を呼びかけます。

(4) 試走会の実施

大会コースを安全に通行するため、詳しいコースマップを公開するとともに大会コースの試走会を実施します。試走会では、コンディショニング、栄養・水分補給、ウェアリング、コース通過時のルール・マナーについても紹介し、自己責任のもと安全に大会を踏破するためのノウハウを指導します。

(5) 参加条件のクリア

参加資格

○オートルートチャレンジ：過去3年間※で50km以上の国内外のトレイルランニングレースを制限時間内に2大会以上完走している方。※2016年4月1日～2019年4月1日

○リリールートチャレンジ：過去3年間※で40km程度のトレイルランニングレースを制限時間内に完走している方。

○マロニエルートチャレンジ：20km程度のトレイルランニングレースまたはロードレースを制限時間内に完走している方。

○全コース共通：規定のコースを迷わず通過し、帰って来られる方。

○パークランチャレンジ：起伏のあるランニングコースを1人で安全に走ることができるお子様

コース設定

コースを設定するにあたっては、参加者がより楽しく安全に帰って来られるようにするなど大会主催者側の意向を加味しつつも、参加者が道路および登山道を占有することなく、地域住民や他の入山者に支障をきたさないように配慮します。道路使用にあたっては警察と、また登山道使用にあたっては林務事務所、土地所有者等、関係各所と十分に協議してコース設定を行います。

(1) スタート・フィニッシュ地点

参加者が集まるだけでなく、多くの観衆で混雑することが予想されます。案内・誘導を徹底して行い、また、導線の確認を事前に行うなどし、危険の排除に努めます。

(2) コース全般

大会を開催するにあたって、参加者だけでなく観衆にも気持ちよく観戦してもらえるように、会場設営に工夫をします。地域住民の迷惑とならないよう、また参加者・大会役員の安全を確保できるよう注意します。

- ・一般市民への交通規制事前通知（市広報、立哨員、立て看板等）
- ・歩行者横断箇所の安全確保（誘導員の立哨、交通法規の遵守）
- ・途中関門での打ち切り時間の徹底、天候悪化等の外的要因による迅速な中止の判断
- ・緊急搬送時のルート確保

(3) コース整備

①給水

各エイドステーションにて、1人あたり水 1.5L 以上を準備します。エイドステーションは 10km に 1ヶ所の間隔で設置します。不足する場合に備えて、エイドステーションの近くで水道水の提供をご協力いただけるボランティアをお願いしたり、飲水可能な湧水を確保したりするなど、不測の事態に備えます。

②給食

各エイドステーションには、給水の他にコーラやチョコレート、スナック菓子、梅干し、バナナなどの補給食に加え、後半にはうどんやパンなどの軽食も用意し、栄養補給ができるよう準備をします。

③トイレ

スタート・ゴールエリアだけでなく、各エイドステーションにてトイレを使用することができます。常設トイレがない箇所には、仮設トイレを設置します。コース上にある施設にも、参加者のトイレ使用のご協力を申請します。

④ごみ対策

本大会では、ごみをコース上に投棄した者は失格とします。しかし、意図せずごみを落としてしまうこともあり、コース上にはごみも出ます。スイーパーがごみ拾いをしながら後走を務めます。また、コース後には現状復帰し、動植物の生態系にも支障が出ないように、モニタリングを含めたコースチェックを入念に行います。

医事対策

本大会は、国内屈指の山岳耐久チャレンジ大会であるため、制限時間も厳しく、完走率はそう高くないと予想しています。ケガや体調不良によってチャレンジを断念する参加者もいることを想定し、万全の態勢で参加者を迎え、適切な医療サービスを提供するための方策を考慮します。

(1) メディカルチームの設置

大会中における心肺停止などの事故を想定し、医師をリーダーとした組織を構築します。医療救急マニュアルを作成し、医療救護という観点でレース自体を安全で楽しめるものにします。AEDは全部で8台、スタート・ゴール地点に1台、各エイドステーション6箇所にも1台ずつ、そしてスーパースタートに1台携帯することで安全確保に努めます。

(2) 救護所

ケガや病気に対して適切な対応を取る救護所をスタート・ゴール地点および各エイドステーションに併設します。救護所があることを標識で示します。救護所ではAED、ファーストエイドキットの他、ドリンク、氷、タオル、ワセリン、毛布を準備します。応急手当を行い、医師の指示に従います。

(3) 救急搬送体制、救急車要請手順

救急車の要請から重篤な状態のランナーをどのように救急車に乗せ搬送するのか。救急車の病院までのルート、家族等への連絡までを緊急事態に備えて体制を作っておきます。

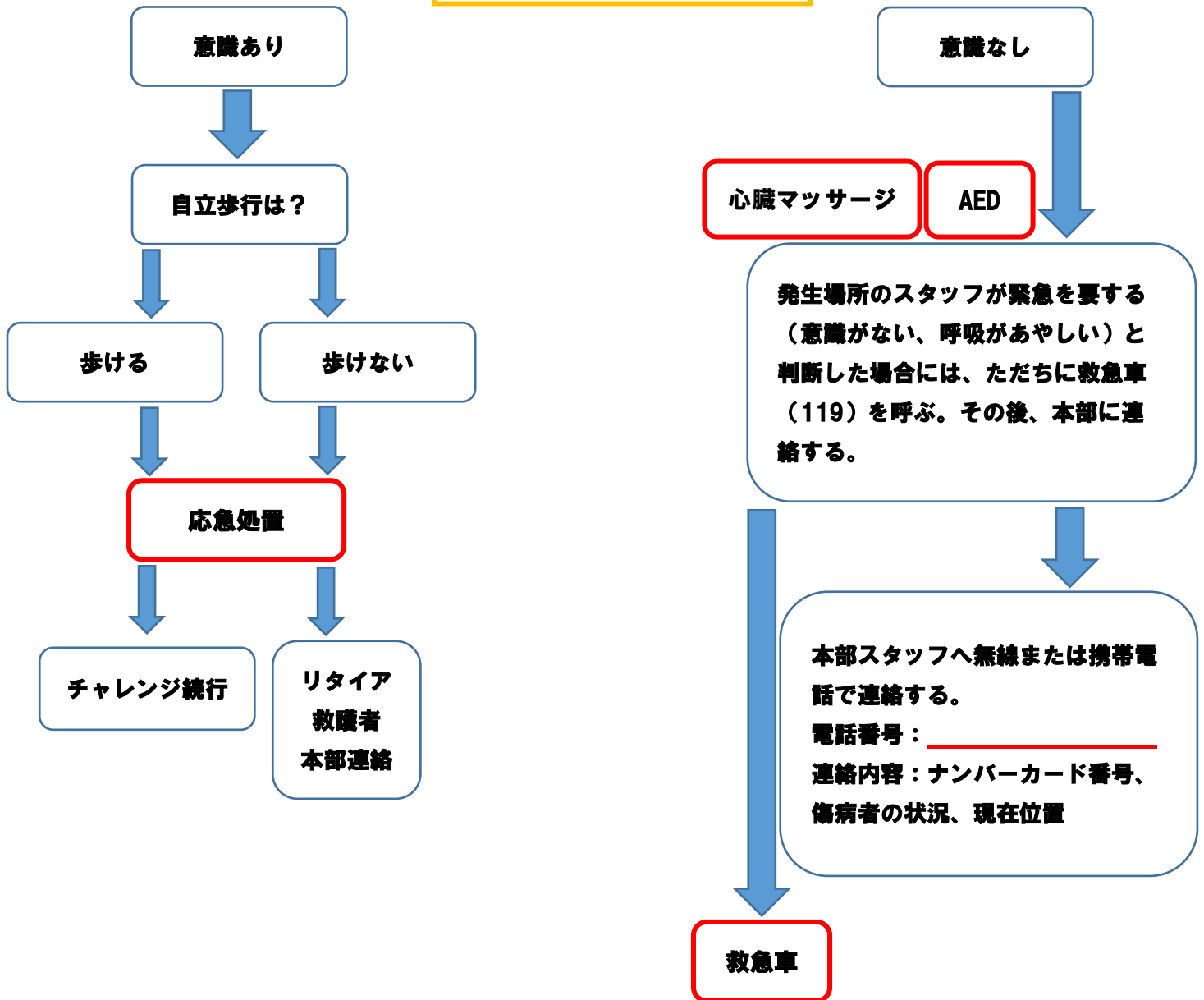
(4) 迅速かつ的確な指示・報告・連絡・相談・連携

携帯電話の電波が届かない箇所の立哨員や、通電箇所の少ないキャリアの携帯電話を持つ立哨員とも的確に情報共有できるようにIP無線機（通信テスト済）を使用します。



救急対応マニュアル

体調不良・ケガ
発生時の対応手順



AED 設置場所

スタート・ゴール

上日川峠 (長兵衛小屋)

第1CP (上日川峠エイド)

第2CP (湯ノ沢峠エイド)

第3CP (大和自然学校エイド)

第4CP (深沢峠エイド)

第5CP (マロニエ山エイド)

第6CP (渡邊フルーツ農園エイド)

第7CP (ペンションすずらんエイド)

近隣病院

東山梨消防本部 0553-32-0119

塩山市民病院 0553-32-5111

勝沼病院 0553-44-1167

加納岩病院 0552-22-2511

山梨厚生病院 0553-23-1311

天候対策

スタート・ゴール地点と最高到達点（小金沢山・2014m）では、気象条件は大きく違いがあります。悪天候時の対応は迅速に、余裕をもって判断を行います。

（1）暑さ対策

気温や天気に関わらず、十分な水分を携行し、塩分やマグネシウムも併せて補給するなど、体調への気配りを忘れないよう、エイドステーションのスタッフや立哨員が要所で声かけをしています。

（2）雨天対策

コース上、路面が滑りやすい箇所では、特に気を付けて通行できるよう、立哨員が声かけをしています。悪天候の予報が出ている場合には事前にコース変更を行い、安全確保に努めます。天候の急変には速やかにコース変更を行い、エスケープルートを使って参加者を安全な場所に誘導します。

（3）悪天候時・自然災害時の対応

落雷、強風・突風の他、巨大地震等、予測が不可能な自然現象が発生した場合、万が一のための緊急連絡体制、避難・誘導の方法・手順を整理し、大会役員に徹底します。

（4）参加者への伝達、誘導方法

緊急連絡体制により、大会役員に指示を行い、参加者へ伝達する際のことを考慮して、ハンドスピーカー等を各エイドステーションに配備しておきます。声かけや誘導を行う際には、参加者や周りの観衆がパニックにならないよう、落ち着いた言動を心がけます。



大会役員・ボランティア

運営に携わる方々にはそれぞれの役割がありますが、自身の持ち場だけでなくできるだけ周辺業務の流れも理解し、不測の事態が発生した際、誰と連絡を取ればよいのか、少なくとも誰に聞けば分かるのかを共有しておきます。

(1) 事前準備

マニュアルおよび緊急連絡体制を整備し、大会役員に内容を周知徹底するために事前のミーティングを行います。また、参加者や沿道・登山道で応援する観衆への対応として、スタート時間、制限時間、次の〇〇までの距離、トイレの場所等、よく聞かれそうな質問は、あらかじめチェックしてすぐに応えられるよう準備しておきます。

(2) 適正人員

参加者が安全に通行できるように必要な、適正人員を確保し、適時交替するなどして立哨員がいないということがないようにします。警察からの道路使用許可条件等を参考に関係機関と連携しながら適正な人数を配置します。

(3) 大会役員とボランティアとの役割分担

大会役員とボランティアスタッフとの役割分担を明確にします。お互いが協力し合い、自身の責務を果たせるよう連携をとっていきます。

(4) 大会役員、ボランティアの募集

関係各所に大会役員、ボランティアスタッフの協力要請を行います。入山しての立哨員には、山登りの経験者をお願いします。

(5) 苦情・要望への対応

苦情を受けた際にまず重要なこととして「傷口を広げない」「ダメージを最小限にとどめる」ことを第一に対応します。そのためにも、ルールを熟知し、全体の状況を把握でき、できるだけ丁寧に対応・説明できる大会役員（実行委員長）を窓口に対応します。ミスは素直に認めて謝罪し、その対応策を早急に検討して示すようにします。あらかじめ想定される対応マニュアルを整備し、分からないことはすばやく担当部署に確認をするよう確認をしておきます。

