



【大会案内】

★あなたのゼッケンと計測タグが同封されていますので、それらを装着してスタートラインにお並び下さい。

★同封の計測タグはシューズ装着タイプです。使い捨てタグなので、返却の必要はありません。

①「第5回 TOKYO 成木の森トレイルラン大会」スケジュールは以下の通りです。

- ・開催日 2015年5月10日(日曜日)
- ・大会会場 中島製材所(青梅市成木7丁目の上成木バス停近く、「成木の家」近く、)
- ・参加賞渡し 08:00~
- ・開会式 10:00(来賓の挨拶、競技に関する注意&連絡事項)
- ・スタート 10:15(制限時間4時間15分)
- ・表彰式 13:15(男女総合1~6位まで、各年代別1~3位)
- ・バス出発 14:00~(貸切り)

- ・手荷物は荷物置場を用意します。ゼッケン番号札のない荷物はお預かりできません。引取り時はゼッケン提示が必要となります。
- ・男子トイレは、成木の家(1つ)と簡易トイレ(5基)とバス停の公衆トイレ(1つ)の計7基をお使い下さい。
- ・女子トイレは、受付会場の川上30mほどの所にある里仁会館(屋内と屋外に各1つ)を、また、更衣室もこの会館をお使い下さい。
- ・総合1~6位の表彰式は大会会場で行います。各年代別1位は賞状と賞品を、2・3位は賞状を後日郵送致します。
- ・コースを外れ植物を踏まないようにしてください。
- ・シューズに付いた土は洗い流して、出走して下さい。
- ・コース上のトイレは高水山常福院裏手にあります。
- ・ストックが使われる場合は、必ず、キャップをしてください。

②JR青梅線「河辺駅南口」から7:30~9:00の間に貸切りバス3台(西東京バス)でピストン輸送を行います。バス料金は往復共に無料ですが、会場入口に「成木の家」運営資金募金箱を設置しています。ご利用された方は400円の募金投入をお願いします。

③使い捨てタイプの計測タグは電波が微弱のため、靴紐でシューズに付けて下さい。足首より上部は計測不能となります。靴紐の無いタイプのシューズにはビニタイ(針金)をご用意しています。大会本部スタッフに申し出て下さい。

④駐車場(無料)に関しては、大会会場から川下に約500m 下った地点に2か所(「上成木ふれあいセンター」と「ゲートボール場」)をご用意しています。各出入りに案内板が設置してあります。駐車場ではスタッフの誘導に従って下さい。駐車後、大会会場へお越し下さい。

⑤なちやぎり林道崩落のため、コース変更があります。従来の逆走です。詳細は上記ホームページをご覧ください。

⑥給水所閉門(約7km地点)閉鎖はスタート後120分です。不通過の方は、計測チップをスタッフに手渡し、ゼッケンを外して下さい。その後、先に進まず、常盤林道(舗装路)を通過してゴール会場まで自走で戻って下さい。ゼッケンは荷物引き取り時に必要となります。

⑦給水所は常盤林道終点(約8km地点)の1か所に設けます。ゴール地点では豚汁をご用意しています。この時季、気温が高いことが想定されますので、各自水1リットル程度の携帯は必須です。

⑧ケガ予防に手袋を忘れずに(参加義務)。また、グリップ力の優れたトレランシューズをお勧めします。また、目の保護にはミラー(サン)グラス、頭部の保護には帽子もお勧めします。

⑨追い越しは、一声かけて、右側から追い越して下さい。対面走行は左側走行を順守下さい。対面走行は上位の選手が優先です。

⑩万一のケガに備えて健康保健証を持参して下さい。トレランの場合は、転倒によるケガが多いので、足元の岩や根っこに要注意です。

⑪コースは本大会のためにクローズされていませんので、ハイカーへの気配り&挨拶をお願いします。自然への気配りもお願いします。

⑫JR青梅線河辺駅前(北口)に河辺温泉「梅の湯」があります。

⑬結果表は、当日夜にKFCホームページ上にアップする予定です。

⑭後日、KFCホームページ「フォトエクスチェンジ」で競技中の写真をご覧になれます。その際、必要となるパスワードは「narikitrail2015」です。尚、写真アップ後、問合せが集中しますので、メモっておくことをお勧めします。

⑮悪天候などで急遽中止が懸念される場合なども含め、最新情報はKFCホームページ「クラブ通信」に随時アップしますので、大会前にはチェックをお願いします。

⑯路上駐車はレッカー移動されますので、ご注意ください。