

Trans Japan Alps Race 2010 大会要項

◇はじめに(大会概要とスタイル)

日本海/富山湾を午前零時にスタートし
北アルプスから中央アルプス、そして南アルプスを越え
太平洋/駿河湾までの距離:約415Kmの道程を
交通機関を一切使わず、自身の足(走り、歩き)のみで
1週間以内(+予備日1日)に踏破することをめざす
ちょっとハードな山岳アドベンチャーレースです。
山小屋や旅館等で宿泊したり、家族や友人等にサポートしてもらったりしては
面白さが半減してしまうため、競技ルールを厳しく設定しました・・・



コース概要

1.開催期間: 2010/8/08~2010/8/14(8/15: 予備日)

2.コース概要と関門:

- ・集合 日本海/富山湾・早月川河口[8/07 22:00]
- ・スタート 日本海/富山湾・早月川河口[8/08 0:00]
- ・日本海/富山湾・早月川河口～馬場島～北ア(剣岳～槍ヶ岳)～上高地CP 関門◎[8/10 8:00 2.5日目]
- ・上高地CP～境峠～木曾駒高原スキー場～中央ア(駒ヶ岳～空木岳)～駒ヶ根～市野瀬CP 関門◎[8/12 17:00 5日目]
- ・市野瀬CP～南ア(仙丈岳)～三伏峠CP ◎関門[8/14 9:00 7日目]～茶臼岳～畑薙第一ダムCP ◎関門[8/15 0:00 8日目]
- ・畑薙第一ダムCP～井川～笠張峠～静岡～太平洋/駿河湾・大浜海岸(ゴール)◎関門[8/15 24:00 8日目]

* 上記に設定した関門◎を、所定の期日/時間までに通過すること。

これをクリアできなかった場合、レースを継続することは出来ない。

* 大会開催中は、TJAR公式ブログによって、選手の動向がリアルタイムで把握できるようにして、選手の行動把握、安全確認等に努める。

3.参加資格:

- ・参加確認書提出時:書類選考条件を満足し、大会実行委員会が承認した者のみ、選手選考会に出場する事が出来る。
- ・選手選考会時:選考会において本大会参加資格(詳細別途)を取得し、大会実行委員会が承認した者のみ、本大会に出場する事が出来る

4.競技ルール

- ①コース上の指定されたチェックポイント(以下CP)を、走り+歩きのみで忠実に繋ぐこと。
CPを通過しなかったり、交通機関を利用してはならない。
- ②ビバークができる装備(レスキューシート、ツェルト等)を常時携帯すること。
- ③必要な装備類(行動用具、露営用具、炊事用具等)および食料は各自準備し
自ら背負い移動すること。ただし、山小屋や食堂等での食事、商店での食料購入は可とする。
- ④家族や友人等からのサポート(以下の行為)は、市野瀬CPを除いて禁止とする。
 - a.選手および選手の持ち物に触れること
 - b.選手へ、物品の受け渡し(さしいれ等含む)
 - c.選手の荷物搬送
 - d.選手の行動にシンクロナイズした伴走・ポイント応援およびそれに類する行為
- ⑤選手への応援は、I 上高地 II 市野瀬 III 三伏峠 IV 畑薙第一ダム V 大浜海岸(ゴール)でおこなってもよい。
ただし、④ a～dの行為をおこなってはならない。
- ⑥宿泊は、すべて露営(テント、ツェルト等)のみとする。
山小屋、避難小屋、旅館等での宿泊および仮眠は、禁止する。
ただし、雷や動物等により生命の危機が予測される場合は、一時避難としてそれらを利用してもよい。
- ⑦食料および燃料のデポ(一時預かり)は、コース上に1箇所(市野瀬)のみ設け、重量は5kg以内とする。
また、ここでは不用装備(地図、靴等)の返送も可能とする。詳細別途。
- ⑧下界はもちろんであるが、山中においても常に登山マナー(登山者や山小屋に迷惑をかけない
自然環境保護に努める・・・)を遵守し、謙虚に行動すること。
- ⑨あらかじめ定められたCPにおいては、大会本部に連絡を入れ、状況報告を行うこと。
- ⑩やむなき事情によりリタイアした場合は、速やかに大会本部に連絡し、指示を仰ぐこと。
- ⑪山岳保険(捜索、救助等を含む)には、必ず加入していること。
- ⑫自己責任の法則 このレースは、参加者自らが主催者である。
レース中に、怪我や事故および遭難等のアクシデントが発生しても
「すべての責任は、自らに帰する」ことを誓約できる方のみ、エントリーが可能。
* 競技ルールをしっかり尊重してレースをおこなうこと。
これらに反した行為をおこなった場合は、失格とする。速やかに大会本部に報告して指示を仰ぐこと。
誓約書参照。



スタート/日本海 富山・早月川河口

5. 必須装備リスト

標高3,000mの日本アルプスにおいて、1~2泊程度のビバークに耐えうる装備・食料(以下)を常に持ち歩くこと。

No.	品名
1	ヘッドランプ(予備電池含む)
2	携帯電話(防水処理要)
3	地図、コンパス、筆記具
4	ツェルト(もしくはテント)
5	防寒具(防水処理要)
6	カッパ
7	手袋
8	帽子
9	水、食料
10	登山計画書(防水処理要)
11	山岳保険(写し)、保険証(写し)、車免許証(写し) (防水処理要)
12	シュラフ(もしくはシュラフカバー)

6. 実行委員会

①メンバー

- ・飯島 浩
- ・田中 正人
- ・加藤 幸光
- ・岩瀬 幹生
- ・他数名 募集中

②役割

- a. 選手への連絡と状況把握
- b. デポ(一時預かり)品の引渡し、不要装備の返送
- c. 怪我・事故・遭難等が発生した場合、応急処置はおこなうがそれ以降の対応は一切おこなわない。

7. 募集人数 30名

8. 寄付金 10,000円 CPスタッフの宿泊・交通費等に使用する。

9. 本大会エントリーへのフロー

- a. 参加を希望される方は、参加条件(*別途記載)を満たしている事を確認の後参加確認書に必要事項を記入し、4/15(木)必着にて、大会実行委員会/岩瀬まで送ること。メールやファックスでの対応可能。2010/3/1より、受付開始する。
- b. 大会実行委員会は書類選考をおこない参加を希望される方(以下、選手と記載)に対し、4/30(金)までに選考会へのエントリー可否を連絡する。
- c. 選考会へのエントリー可の連絡があった選手は、選考会参加申込書に必要事項を記入し誓約書へ署名・捺印をおこない、山岳保険の写しを添え5/15(土)必着にて、大会実行委員会/岩瀬まで郵送すること。
- d. 大会実行委員会は選考会計画書を作成し、参加選手に配布する。詳細は、別途連絡する。
- e. 選手は、選考会に参加し、選考基準をクリアすることにより、本大会参加資格を得る事が出来る。
- f. 実行委員会は、本大会参加資格を取得した選手に対して、本大会計画書を配布する。詳細は、別途連絡する。

◇参加条件(書類選考基準)・・・2009-2010の実績

1. 標高2,000m以上の場所において、2回以上の▽ビバーク体験があること。 ⇒ 露営技術
 2. 1日に、コースタイム20～34.2時間以上の山岳トレイルコースを
コースタイムの55%(11～18時間50分)以下のタイムで走りきれる体力と全身持久力を有すること。 ⇒ 山岳/走力
例: 日本山岳耐久レース(71.5km)レベルの大会において、11時間10分以内で完走できること。
 3. フルマラソンを3時間20分以内、100kmマラソンを10時間30分以内に完走できる体力を有すること。 ⇒ 平地/走力
 4. 山岳保険(捜索、救助等を含む)に、必ず加入していること。 ⇒ 山岳保険加入
 5. リスクマネジメント(危機管理)に対して①事前にリスクを回避する《危険回避能力》
②アクシデント発生時に対応できる《事故対応能力》を身につけていること。 ⇒ リスクマネジメント
 6. 自己責任の法則・・・「すべての責任は、自らに帰する」ことを自覚して行動できること。 ⇒ 自己責任の認識
 7. 選考会1ヶ月前までに、医師診断書を提出すること。 ⇒ 診断書提出
- ▽ビバーク体験: ツェルト+レスキューシート(シュラフカバー)のみで、ひと晩を過ごす事。

*必須条件・・・1. 4～7

*書類選考における参考条件(実行委員会が同等の力を有することを認めた者)・・・2. 3.



中央アルプス/宝剣岳にて

10.選手選考会

- ・期日: 2010/6/26(土)-28(月)
- ・場所: 南アルプス・南部
- ・コース: 三伏峠→赤石岳→聖岳→茶臼岳→畑薙第一ダム→井川
* 途中、聖平にて3時間強制ビバークを行なう
- ・選考内容 a. 山岳フィールド/山での走力+下界/ロードにおける走力(参加条件に準ずる)
b. ビバーク技術
c. 生活技術
d. 読図力
e. 危険予測、回避力
f. その他
⇒ 詳細内容検討中
- ・人数: 50名
- ・寄付金: 5,000円 CPスタッフの宿泊・交通費等に使用する。

11.その他

- a. チェックポイント(以下CP)常駐員募集
・選手の行動把握、安全確認等を目的として、チェックポイント(以下CP)常駐員を募集する。
選考会または本大会において、ボランティアにてCP常駐をお手伝いいただける方は
実行委員会/岩瀬までご連絡ください。
- b. 本大会および選手選考会は、日程・コース・内容等について、余儀無く変更する場合がある。

◇お問い合わせ

以下にお願いします。メールが望ましいです。

Trans Japan Alps Race 2010 実行委員会代表(呼びかけ人) 岩瀬 幹生

自宅電話/FAX: 0564-62-6671

携帯電話: 090-5610-5774

自宅mail: mikio.iwase@nifty.com

携帯mail: mikio.iwase307@docomo.ne.jp

参加確認書

2010年 月 日

A. 連絡

ふりがな		生年月日		性別	男・女
氏名		年齢	歳	血液型	型
住所	〒				
自宅tel./fax.		自宅mail			
携帯tel.		携帯mail			
緊急連絡先氏名		緊急連絡先mail			
緊急連絡先自宅tel./fax.		緊急連絡先自宅tel./fax.			

B. 参加条件(書類選考基準)・・・2009-2010年の実績

項目	実績/期間・期日	実績/場所	実績/内容・コース	実績/Result	備考
1.露営技術 標高2,000m以上の場所において、2回以上のビバーク体験があること					体験を記入
2.山岳/走力 1日に、コースタイム20～34.2時間以上の山岳トレイルコースを、コースタイムの55%(11～18時間50分)以下のタイムで走りきれる体力と全身持久力を有すること					①山岳マラソン②トレイルラン等の記録を記入
3.平地/走力 フルマラソンを3時間20分以内、100kmマラソンを10時間30分以内に完走できる体力を有すること					①フルマラソン②100kmマラソン等の記録を記入
4.山岳保険加入 山岳保険(捜索、救助等を含む)に、必ず加入していること	保険会社	期間	内容	特記事項	①保険会社②期間③内容④特記事項等を記入
5.リスクマネジメント リスクマネジメント(危機管理)に対して①危険回避能力事故対応能力②アクシデント発生時に対応できる《事故対応能力》を身につけていること	取り組み				取り組みについて、記入
6.自己責任の法則 「すべての責任は、自らに帰する」ことを自覚して行動できること	誓約できるか				「自己責任の法則にのっとり行動すること」を誓約できるか
7.診断書提出 選考会1ヶ月前までに、医師診断書を提出すること	診断書提出できるか				診断書提出できるか

白抜きエリアのみ、簡素に記入してください

個人情報が出ししないよう、取り扱いには十分な配慮をいたします

ビバーク体験・・・・・・・ ツェルト+レスキューシート(シュラフカバー)のみで、ひと晩を過ごす事

参加申し込み書

A.2010/6/26-28 選手選考会/南アルプス に申し込みます

B.2010/8/08-15 本大会 に申し込みます

上記A,Bのいずれかに○印してください

2010年 月 日

A. 連絡

ふりがな		生年月日		性別	男・女
氏名		年齢		歳血液型	型
住所	〒				
自宅tel./fax.		自宅mail			
携帯tel.		携帯mail			
緊急連絡先氏名		緊急連絡先mail			
緊急連絡先自宅tel./fax.					

個人情報が流出しないよう、取り扱いには十分な配慮をいたします

B. 誓約書

○私は、Trans Japan Alps Race 2010 実行委員会(呼びかけ人)が設定した競技ルールを尊重し、レースに挑む事を誓います。

競技ルールに反した行為をおこなった場合は、速やかに大会本部に報告し、自らレースを棄権します。

○選考会および本大会における怪我・事故・遭難等については、すべて自己責任とすることを誓います。

またこのとき、実行委員会に対し、本人および親族からの損害賠償請求および訴訟などをおこなわないことを誓います。

本人署名

印