



HIROSHIMA WANGAN TRAILRUN 2022

## ブリーフィング資料

### ルール・マナーについて

大会コースには、ハイカーさんもいらっしゃいます。  
山のルールとマナーを守って、ハイカーさんと山を共有して一緒に楽しみましょう。

- ① ゴミを絶対に落とさない→ゴミ専用のポケットを用意しましょう。
- ② ゴミを1つは拾う→山に入る度に少しずつ山がキレイになります！
- ③ 挨拶2回 → 10m手前で1回、すれ違う時もう1回。感謝を込めて。
- ④ ハイカー優先→「お先にどうぞ」の気持ちを忘れずに。
- ⑤ ハイカーを抜くとき、すれ違う時は歩く→走っていると恐怖感を与えます。
- ⑥ トレイルを外れない→植物を踏まないように。
- ⑦ ヘッドホン厳禁→注意喚起や挨拶が聞こえず危険。自然の音を楽しみましょう！
- ⑧ 自分の命を守る装備を持参→必携装備品、水分、塩分、エネルギー（補給食）など。
- ⑨ 寺社仏閣へ敬意の気持ちを持つ→心の中で感謝。
- ⑩ 山への感謝の気持ちを忘れない→入山前「お願いします」  
下山時「ありがとうございました」

### 必携装備品について

自分の安全や命を守るためにも、必携品は必ず持って参加してください。もし、レース中に不携帯が発覚した場合、その場に失格になります。

- ①ネックバンド、ネックウォーマー、マスクなど口と鼻を覆い飛散を防止できる物
- ②エントリーの際に番号を届け出た携帯電話
- ③携帯コップ(150cc以上)
- ④1L以上の水（スタートおよび各エイドステーションを出発するとき）
- ⑤各自必要な食料※参考：必要なエネルギー量（体重×8×走行時間-1500kcal）
- ⑥サバイバル・ブランケット(130cm以上×200cm以上)
- ⑦ホイッスル
- ⑧テーピング用テープ（80cm以上×3cm以上）
- ⑨携帯トイレ※使用した場合は、エイドポイントで入手可能です。
- ⑩コースマップ（大会公式サイトからダウンロードするか、GPX を取り込んだスマホや時計でも可）
- ⑪フード付きレインウェア（ジャケットとパンツ） GORE-TEX 等、完全防水、透湿機能を持ち、縫い目をシームテープで防水加工してあるもの。
- ⑫ファーストエイドキット（絆創膏、消毒薬など）

必携装備品2ページ目続く

- ⑬保険証（コピー不可）
- ⑭必携装備と個人で必要な装備を収納できる両肩で担ぐザック。片掛ザックは不可
- ⑮ライト1個予備電池2個もしくはライト2個それぞれの予備電池1個ずつ
- ⑯長袖シャツ（ソフトシェルなど。綿素材は不可）
- ⑰ロングタイツ（膝まで覆うタイツと膝下までのロングソックスの組み合わせも可）
- ⑱手袋
- ⑲帽子
- ⑳反射板もしくは点滅ライト（夜間走行の車輛から認識されやすいよう、ザックなどにつけること）
- ㉑受付時にお渡ししたナンバーカード

## 計測について

『広島湾岸TRAILRUN2022』ではエイドで計測を行います。  
 方法はゼッケンに付いているバーコードを読み込んで行います。  
 エイドで計測することによって、大会中でも「速報サイト」にて選手の順位が分かる様にします  
 必ずエイドで計測にご協力ください！

## 誘導について

分岐には必ず標識があります。ロストしないように注意してください。ロストしないための3か条！

- ① 前を見る
- ② 分岐で確認
- ③ 前の人を信じない



## スタート/関門について

START (中央公園基町環境護岸) 第1ウェーブ : 6:00、第2ウェーブ : 6:10  
第1関門 (A1 : 上温品北運動広場) 約10km地点 (2時間30分) 8:40  
第2関門 (A2 : 緑化センター) 約20km地点 (6時間30分) 12:40  
第3関門 (A3 : 上深川) 約28km地点 (9時00分) 15:10  
第4関門 (A4 : スポーツランドTAMADA) 46km地点 (14時間30分) 20:40  
第5関門 (A6 : 南原研修所) 62km地点 (19時間30分) 01:40  
第6関門 (A7 : 柳瀬キャンプ場) 74km (23時間30分) 05:40  
第7関門 (A8 : 権現山頂広場) 82km (26時間30分) 08:40  
第8関門 (A9 : 鹿谷ふれあい広場) 89km (29時間) 11:10  
第9関門 (A10 : 竜王公園) 98km (32時間) 14:10  
FINISH ((中央公園基町環境護岸) 108km (34時間10分) 16:10

## リタイヤについて

必ずエイドポイントでリタイヤしてください。

その際、必ずチップをスタッフに返却してください。

エイドに着いたら次のエイドまで行けるのかよく考えて、自信のある方だけ進んでください。やむを得ない事情のため、コース上でリタイヤした場合は、近くのスタッフに伝えてください。

チップの返却を忘れると、人数が合わず、コース上で遭難している可能性も検討しなくてはならず、 捜索活動に出ることになります。

毎回、必ず数名いらっしやいます。ご協力お願いします。

## コース上注意

今大会のコースディレクター小田繁行氏のコース解説をご覧くださいませ。

[コース解説について【ここをクリック】](#)

※エイドでは通過チェックをしております。エイドを通過するようにお願い致します。