

**必ず大会公式サイトも確認してください。  
この資料は特に注意していただきたい事項を抜粋しています!!**

## 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」

## 関門について

**関門時間はアウト関門です！**

必ず関門時間までにエイドを出発してください。

関門	エイド名	経過時間	日時
第1関門	A1：上温品北運動広場	2時間30分	3/23（土）AM8:30
第2関門	A2：緑化センター	5時間00分	3/23（土）AM11:00
第3関門	A3：上深川	8時間30分	3/23（土）PM14:30
第4関門	A4：スポーツランドTAMADA	14時間00分	3/23（土）PM20:00
第5関門	A6：南原研修所	19時間00分	3/24（日）AM1:00
第6関門	A7：柳瀬キャンプ場	23時間30分	3/24（日）AM5:30
第7関門	A8：権現山頂広場	26時間30分	3/24（日）AM8:30
第8関門	A9：鹿ヶ谷ふれあい広場	29時間00分	3/24（日）AM11:00
第9関門	A10：竜王公園	32時間00分	3/24（日）PM14:00

## 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。
  - **レース中に不携帯が発覚した場合、その場で失格となります。**
  - **裸足やワラージでの参加は不可、トレッキングボールの使用は禁止。**
  - **市街地を通り抜けるコースの為、熊鈴も禁止です。**
- ① エントリーの際に番号を届け出た携帯電話
  - ② 携帯コップ（150cc以上）
  - ③ 1L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）  
※ペットボトル不可（吸い口を取り外せる物）エイドでの補給の際、口を付けた箇所との接触を避けるため。
  - ④ 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）
  - ⑤ サバイバル・ブランケット（130cm以上×200cm以上）
  - ⑥ ホイッスル
  - ⑦ テーピング用テープ（80cm以上×3cm以上）
  - ⑧ 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。
  - ⑨ 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）
  - ⑩ フード付きレインジャケット（GORE-TEX 等、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）
  - ⑪ レインパンツ（GORE-TEX 等、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 防寒用長袖シャツ（綿素材や薄手のアンダーウェアは不可）
  - ⑬ ファーストエイドキット（絆創膏、消毒薬など）
  - ⑭ 保険証（コピー不可）  
※外国籍の方はパスポート原本
  - ⑮ 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
  - ⑯ ライト2個及びそれぞれの予備電池1個ずつ（予備電池はモバイルバッテリーでも可※充電中でも点灯するもの）
  - 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 保温のための手袋
  - ⑲ 防寒用の帽子（耳まで隠れるもの。キャップやヘッドバンドは不可）
  - ⑳ 反射板もしくは点滅ライト（夜間走行の車輻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（前後着用・2枚）

## 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 前の人を信じない
- ③ 分岐では地図を見て確認



## コース上の注意事項について

- 道路（歩道）上は、歩行者など一般の方も通行します。信号のない横断歩道、道路の横断、遮断機のない踏切もあります。交通ルールを遵守して、誘導員や案内表示に従って走行してください。
- スタート直後のサッカースタジアムのスロープから最初の登山口までは、道幅が狭い上に歩行者・自転車が特に多い区間となります。警察からの指示もある為、左側に寄って広がらず走行してください。
- 警備員、誘導スタッフがいる箇所については、必ずその指示に従ってください。
- 民家のすぐ近くを通ります。大きな音を出さないように気をつけて、住民の方がいるときは挨拶をして進んでください。
- 約200mごとを目安に主催者が設置した、コース誘導を目的とするマーキングテープを確認しながらコースを進行して下さい。マーキングテープが確認できなくなった場合にはコースアウトの可能性を視野に入れ、自己判断で後退しコースへ戻ってください。
- ニヶ城山から先の約13,5キロ地点からは、工事区間があります。下記写真に従い、注意して進んでください。





## スタートについて

6:00 (第1ウェーブスタート)

6:10 (第2ウェーブスタート)

- スタートするウェーブについては、大会公式サイトのエントリーリストで確認してください。
- スタート時、必ずスタートゲート下を通過して下さい。  
通過されないと計測記録が残りませんので、DNS扱いとなります。

## リタイヤについて

- 緊急時以外は、必ずエイドポイントでリタイヤしてください。
- その際、必ずチップ付きゼッケン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する場合は、本部へ連絡するか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、必ず数名いらっしゃいます！ ご協力お願いします。

## 応援について

- **路上駐車厳禁！**

→前回は応援の方の路上駐車があり、地域の方から苦情が届いています！

- 応援にお越しになれるエイド

・A2緑化センターには、応援者用の駐車場をご用意しております。

大会公式サイトなどをご覧ください、応援に来られる方へご案内ください。

・A10竜王公園には、広い駐車場がございます。

ただし、21時～8時の間は駐車場入り口が施錠されます。

その間は車の出入りが出来ませんのでご注意ください。

- 応援に来られるのをご遠慮いただきたいエイド

上記以外のエイドは、周辺に駐車場がございません。

特にA3・A4・A7・A8に関しましては、お越しにならない様をお願い致します。

大会運営に支障をきたす恐れがございます。

絶対に、周辺道路などへの路上駐車をしない様にご案内下さい。

- **ペットボトルへの給水は禁止です。**  
→エイドでの補給の際、口を付けた箇所との接触を避けるためです。  
ペットボトルに取り付けができる『ペットボトルキャップ』の利用もNGです。周囲の選手に誤解を招く可能性があるためです。ご協力をお願いします。
- エイドに到着されたら、真っ先に計測を受けて下さい。  
「計測受けたかな？」と不安になった際には、もう一度受けていただいても大丈夫です。
- A3エイドについて  
A3エイドの手前、木の宗山を下山した辺りから災害復旧工事現場の横を通過します。  
こちらに仮設トイレがあるのですが、絶対に使用しないで下さい。  
エイドはすぐそこなので、今日イチのダッシュで間に合うはずです！



## エイドメニューのご紹介

日本スポーツ協会 公認スポーツ栄養士 馬明真梨子もイチ推し!  
(まみょうまりこ)

今大会のエイドメニューは前回大会で好評だったメニューをベースに構成されています。各エイドステーションまでの走行距離や道のり、通過予定時間、そしてランナーのご要望を踏まえ、必要な栄養補給が出来るだけでなく各エイドステーションを楽しんで頂けるよう、地元グルメもご用意しています。ぜひ全制覇して食でも広島を味わってください!



### 【略歴】

- スポーツ栄養サポート実績
- ・尾道高校ラグビー部チームサポート
- ・広島県アーチェリー協会ジュニア選手食育サポート
- ・広島駅弁当株式会社アスサボ弁当監修
- ・大学、実業団アスリート寮食献立作成
- ・小学生からトップ選手のスポーツ栄養セミナー講師

### ◎資格

- ・日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士
- ・管理栄養士
- ・NSCA 認定パーソナルトレーナー
- etc

<b>A1 11km</b> 上温品北運動広場	水 スポーツドリンク コーラ	バナナ 塩分タブレット	<b>A7 75km</b> 柳瀬キャンプ場 ※お湯の提供あり	水 スポーツドリンク コーラ 麦茶	ちりめんおにぎり うどん フルーツゼリー チョコ 塩分タブレット
<b>A2 21km</b> 緑化センター	水 スポーツドリンク コーラ ジンジャエール	ミニあんぱん ミニチョコパン バナナ フルーツゼリー スナック類	<b>A8 83km</b> 権現山頂広場 ※お湯の提供あり	水 スポーツドリンク コーラ 麦茶 炭酸水	もぶりすし(混ぜご飯) ますやみそ 味噌汁 バナナ フルーツゼリー スナック類 塩分タブレット
<b>A3 29km</b> 上深川	水 スポーツドリンク コーラ オレンジジュース	広島菜むすび もみじ饅頭 バナナ チョコ ミニドーナツ 塩分タブレット	<b>A9 90km</b> 鹿ヶ谷ふれあい広場 ※お湯の提供あり	水 スポーツドリンク コーラ 麦茶	塩むすび お茶漬けの素 さつまいものレモン煮 バナナ フルーツゼリー おしるこ スナック類 塩分タブレット
<b>WA 39km</b> 白木山	水 スポーツドリンク コーラ レモネード	ANDO_(飲むようかん) 塩分タブレット	<b>A10 99km</b> 竜王公園	水 スポーツドリンク コーラ 麦茶	江波巻風おにぎり バナナ フルーツポンチ 塩分タブレット
<b>A4 47km</b> スポーツランド TAMADA	水 スポーツドリンク コーラ	稲荷すし レモンはちみつ漬け 塩分タブレット	<b>FINISH 109km</b> ひろしまゲートパーク	水 スポーツドリンク コーラ・麦茶 炭酸水	
<b>A5 57km</b> 中倉峠	水 スポーツドリンク コーラ 麦茶	ランチパック 魚肉ソーセージ バナナ チョコ ミニドーナツ 塩分タブレット			
<b>A6 63km</b> 南原研修場 ※お湯の提供あり	水 スポーツドリンク コーラ 麦茶 オレンジジュース	塩むすび ますやみそ 味噌汁 バナナ フルーツゼリー チョコ 塩分タブレット			

※2024.2.1現在の予定メニューです。