

特別協賛 / Special sponsor

Discover the Fun Trail Run!
Not only athletes. Everyone can enjoy!

大会スケジュール / Schedule

【大会前日】
FTR100 FT50
 ●11月16日(金) / November 16, 2018 Friday
 13:00 受付開始 / Registration start (羊山公園 / Hitsujiyama Park)
 16:00 ブリーフィング / Briefing
 20:00 ブリーフィング / Briefing
 21:00 前日受付 & ブリーフィング終了 / Closing time of registration

【大会当日】
FTR100
 ●11月17日(土) / November 17, 2018 Saturday
 04:15 ブリーフィング / Briefing
 04:30 開会式 / Opening Ceremony (羊山公園 / Hitsujiyama Park)
 05:00 スタート / Race start

●11月18日(日) / November 18, 2018 Sunday
 12:00 表彰式・閉会式 / Award Ceremony & Closing Ceremony (羊山公園 / Hitsujiyama Park)
 14:00 フィニッシュ制限時刻 / Cut off time

FT50
 ●11月17日(土) / November 17, 2018 Saturday
 05:00 選手受付開始 / Race check-in start (飯能中央公園 / Hanno Central Park)
 07:00 選手受付終了 / Closing time of check-in
 06:45 ブリーフィング / Briefing
 07:00 開会式 / Opening Ceremony
 07:30 スタート / Race start
 17:00 表彰式 / Award Ceremony (羊山公園 / Hitsujiyama Park)
 22:00 フィニッシュ制限時刻 / Cut off time

緊急連絡先 (大会本部) / Emergency contact (Tournament headquarters)

070-5080-0938

協賛 / Sponsor

adidas TERREX	GARMIN	ECC-R
KONA=AME for Athletes	New-HALE	PETZL
RunGraph	BOA FIT TO GO FURTHER	あしラボ
運科野 秩父ワイン	さかいや	Hiziri Seitain
		小倉整体
		トヨレンタリース 新潟支店
		NEXT GEARS Co., Ltd.
		ワールドモーション
		日本教育新聞

凡例 / Legend

冷たい飲み物 Cold drinks	温かい飲み物 Hot drinks	食べ物 Food supplies	トイレ Toilets
マッサージ Massage	医療 First aid	仮設施設 Rest	駐車場 Parking space
駅 Railway Station	展望 View point	A5 エイドステーション Aid station	注意 Caution
S サポート可能 Supportable	D ドロップバッグ Drop bags	熊鈴禁止 Do not ring Bear bell	

- 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なくて危険です。 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する → 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。 → 入山前に「お願いします。」下山時は「ありがとうございました。」

- ① Prepare one pocket for your garbage and do not throw garbage along the course.
- ② Also pick at least one garbage along the course to keep mountain clean.
- ③ Greeting to others twice; once when you meet 10m before and twice when you pass each other, with gratitude.
- ④ Priority hikers. You are always after them.
- ⑤ Do not run when you pass hikers on the course. Do not scare them.
- ⑥ You must stay on the trail at all times. Do not step or damage plants.
- ⑦ Do not use headphone otherwise you can’ t hear any attentions and greetings. Enjoy nature’ s sound!
- ⑧ Bring indispensable articles with you to protect your life such as enough water, saline and energy supplement.
- ⑨ Be polite to all temples and shrines. Please pay your respects.
- ⑩ Remember the feeling of gratitude to the mountains.

レース中の遵守事項 / Race Participate Agreement

- ・ 山のルール、マナー（前項参照）を遵守します。
- ・ 主催者によって指定されたコースに従って走行（歩行）します。
- ・ 安全管理上の観点また自然及び施設保護の観点から設けられた歩行区間では走行しません。
- ・ 道幅の狭い区間では無理な追い越しはせず、追い越す際は声をかけて安全に配慮して追い越します。
- ・ コース上にある信号を厳守し、誘導員の指示に従います。
- ・ 要救助者を発見した場合、レースを中断し必ず救助活動を行い近くのスタッフに連絡します。
- ・ コース上で火器を使用しません。
- ・ 植物等の無断採取又は損傷をしません。
- ・ 植物やトレイル保護のためボールは使用しません。 トレイル上に落ちている棒も使用しません。
- ・ 支給されたゼッケンを必ず前面及び背面の見やすい位置に装着します。
- ・ 年齢・性別等の虚偽申告、申込者本人以外の出場（代理出走）はしません。
- ※虚偽申告が判明した場合、出場・表彰の取り消し、次回以降の参加資格はく等等、主催者の決定に従うものとします。
- また、主催者は虚偽申告・代理出走者に対する一切の責任を負いません。
- ・ 心疾患、疾病等なく健康に留意し、十分なトレーニングを積んだうえで自己責任において大会に参加します。
- ・ 本要項に定める規則および主催者の注意事項を守れない方は失格とすることを承諾します。

装備 / Equipment

- ・ 夜間や雨天では予想以上に冷え込み、最悪の場合、低体温症に陥る危険があります。
- ・ 必携装備品はあくまで必要最低限の装備です。 その他、 各自の走力を考慮し装備して下さい。

● 必携装備チェックリスト/ Mandatory Equipment Checklist

- 01： エントリーの際に番号を届けた携帯電話

□ 02： 携帯コップ（150cc 以上）

□ 03： 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）

□ 04： 各自必要な食料（ 参考： 必要なエネルギー量〔 体重×8×レース時間 -1500kcal〕）

□ 05： ライト 2 個+それぞれの予備電池

□ 06： サバイバルブランケット（130cm 以上 ×200cm 以上）

□ 07： ホイッスル

□ 08： テーピング用テープ（80cm以上 ×3cm 以上）

□ 09： 携帯トイレ（使用した場合は、エイドポイントで新たなものを入手可能）

□ 10： コースマップ（大会サイトで公開されるマップまたは、 このコースマップ）

□ 11： 防寒用長袖シャツ（裏が起毛したシャツ、フリースやソフトシェルなど ※綿素材は不可）

□ 12： 防寒用ロングタイツ（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）

□ 13： 保温のための手袋 ・ 耳までを隠す帽子（キャップやヘッドバンド等は不可）

□ 14： フード付きレインウエア（ジャケットとパンツの両方）

※ DRY Q 等の完全防水、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

□ 15： ファーストエイドキット（絆創膏、 消毒薬など）

□ 16： 反射板（夜間走行の際に車輦から認識されやすいようザックなど周囲から見やすい位置につけること）

※受付時に大会側が用意した物をお渡しいたします

□ 17： 保険証（コピーは不可）

□ 18： 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）

□ 19： 電車代（リタイアの際、西武線の営業時間内は最寄駅より電車で [羊山公園] に戻って頂きます）

※飯能⇒西武秩父 410 円/名栗⇒西武秩父 1030 円
- 01： Mobile phone ; number registered by race committee.

□ 02： Personal cup for hot/cold drinks at aid stations (minimum 150cc size).

□ 03： Water ※You must carry a minimum of 1L of water at the start line and upon leaving each aid station.

□ 04： Food ※General necessary calories (Your weight×8× race hours -1500kcal).

□ 05： Two lights with replacement batteries for both lights.

※Remember that battery life will decline faster in cold temperatures.

□ 06： Survival blanket (minimum size of 130cm x 200cm)

□ 07： Whistle

□ 08： Adhesive elastic tape/band (minimum length of 80cm x 3cm)

□ 09： Portable/disposable toilet ※If you use yours during the race, replacements are available at the aid station.

□ 10： Detailed course map

※You must print out the "Detailed Course Map" from the race website (or This Course Map) and carry it with you at all times.

□ 11： Long sleeve shirt for cold weather

※Raised back, fleece, soft-shell jacket will be recommended. Cottons are not allowed.

□ 12： Warm long tights that go down to your ankles

(or half tights covered your knees and long socks under your knees are also allowed).

□ 13： Warm gloves, Cap with earmuffs ※Cap and head band is not allowed.

□ 14： Waterproof rain jacket with hood & rain pants

※both made of waterproof and breathable membrane such as DRY Q or something similar; seams must be seam-sealed.

□ 15： First aid kit (such as band aids, disinfectant, etc..)

□ 16： Reflector for your backpack which provided by the race committee.

□ 17： Medical insurance policy ※Copied one is not allowed.

□ 18： Backpack to carry with both shoulders all your mandatory equipment and other recommended items.

※One shoulder type back is not allowed.

□ 19： Some cash for train fare, in case when you retire the race, we will ask you go back to Hitsujiyama park by train

※From Hanno to Seibu-chichibu:410JPY , From Naguri to Seibu-Chichibu 1030JPY
- 注意事項 / Attention
- ・ 装備品は、あなた自身の命を守るためのものです。 十分に考慮し留意して下さい。

・ FTR100・FT50 共に、全ての項目が必携装備となります。

・ 受付時に装備チェックを行います。

・ その他は、推奨装備とします。 各自の走力・天候に応じて判断して下さい。

・ チェックを受けた装備品は、その後変更してはいけません。

・ 大会コース上において必携装備品のチェックを行います。

・ 必携装備品不足が判明した場合は理由の如何を問わず失格とし、大会コースの走行をお断りします。

・ ボールの使用は、自然への影響と安全管理上の理由から全面的に禁止します。

・ 膝下までを覆う靴。（裸足及びサンダルは禁止）

・ エイドの食料を考慮し、携帯食料を減らす方が見受けられます。

ルール上で規定を設けたり取り締まる事は難しいですが、倫理上はN Gだと考えています。

個人で山に入るに十分な装備を携帯し挑むのが、大会の理念として正しい行動だと考えます。
- ・ Please make sure that all equipment is to protect your life and you should provide and know how to use before the race.

・ ALL equipment will be necessary for FTR100 and FT50 .

・ There will be an equipment check at the race registration.

・ You can bring additional gear you need to protect yourself.

・ You can’ t change or leave your mandatory equipment after the equipment check.

・ There will be also several equipment check during the race.

・ Trekking poles are not allowed to use due to protect trail and nature and for safety to other runners and hikers.

・ You should put proper running or trekking shoes that cover on your knees. Any sandals or bare foot are not allowed.

・ There were some runners who bring less food than they should need to expect to get some food at aid station.

It is hard to control it under our race rule, but morally bad or wrong as trail runner with our race.

・ If we find that you do not have enough mandatory equipment before the race, your race will be cancelled by race organizer.

・ If we find that you do not have your mandatory equipment after (during) the race, you will be disqualified from the race by any reasons.
- ドロップバッグ / Drop Bags
- ・ FT50 にはありません。

・ FTR100 の選手は受付時に預けたドロップバックを [A6：飯能中央公園] で受け取れます。

・ [A6：飯能中央公園] までの区間で使い終わった装備品などをドロップバックに戻す事ができます。

・ ドロップバックは大会終了までにフィニッシュ会場の羊山公園まで運ばれます。
- ・ There are no drop bags for the FT50.

・ FTR100 racers can prepare one drop bag that can be picked up at A6 :Hanno Central park.

・ You may leave unneeded items in your drop bag during the race by A6 :Hanno Central park.

・ Your drop bag will be transported to the finish line after the race at finish line, Hitsujiyama park.
- | 地点
Point | エイド地点名
Location | レース
Race | 区間距離
Inter
Distance | 累積距離
Cumul
Distance | 早い選手
Faster | 関門時刻
Cut-off
time | サポート
Support | 最寄駅（西武秩父駅行）
Nearest station
(for Seibu-Chichibu Sta.) | 提供サービス
Service at Aid Point |
|----------------|---|-------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------------|---|---|
| 100K
S | 羊山公園
Hitsujiyama Park
標高 / Alt. 294m | 100K | 0km | 0km | START
05:00
(11/17) | START
05:00
(11/17) | — | — | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| | | 50K | — | — | — | — | | | |
| A1 | 芦ヶ久保
Ashigakubo
標高 / Alt. 324m | 100K | 9km | 9km | 06:00
(11/17) | ※参考タイム
07:30
(11/17) | × | 芦ヶ久保駅
Ashigakubo Sta.
(秩父鉄道秩父本線) | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| | | 50K | — | — | — | — | | 西武秩父駅
Seibu-Chichibu Sta. | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| A2 | 逆川乗越
Sakasagawa
標高 / Alt. 982m | 100K | 14km | 23km | 08:40
(11/17) | ※参考タイム
13:50
(11/17) | × | — | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| | | 50K | — | — | — | — | | | |
| A3 | 名栗
Naguri
標高 / Alt. 250m | 100K | 7km | 30km | 09:35
(11/17) | 16:00IN
(11/17) | SUPPORT
OK | — | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| | | 50K | — | — | — | — | | | |
| A4 | 子ノ権現
Nenogongen
標高 / Alt. 597m | 100K | 8km | 38km | 10:45
(11/17) | ※参考タイム
18:00
(11/17) | × | 西吾野駅
Nishi-Agano Sta. | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| | | 50K | — | — | — | — | | 始発
First train | 05:31 |
| | | | | | | | | 終電
Last train | 23:39 |
| A5 | 東吾野
Higashi-agano
標高 / Alt. 284m | 100K | 8km | 46km | 12:10
(11/17) | ※参考タイム
20:40
(11/17) | × | 東吾野駅
Higashi-Agano Sta. | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| | | 50K | — | — | — | — | | 始発
First train | 05:21 |
| | | | | | | | | 終電
Last train | 23:29 |
| A6
50K
S | 飯能中央公園
Hanno Central Park
標高 / Alt. 116m | 100K | 9km | 55km | 13:20
(11/17) | 23:00IN
(11/17) | SUPPORT
OK

DROP
BAG | 飯能駅
Hanno Sta. | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| | | 50K | 0km | 0km | START
07:30
(11/17) | START
07:30
(11/17) | | 始発
First train | 05:06 |
| | | | | | | | | 終電
Last train | 23:13 |
| A7 | 鎌北湖
Kamakita Lake
標高 / Alt. 168m | 100K | 12km | 67km | 15:20
(11/17) | 03:00IN
(11/18) | × | — | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| | | 50K | 17km | 17km | 09:30
(11/17) | 12:00IN
(11/17) | | | |
| A8 | 高山不動
Takayamafudouson
標高 / Alt. 654m | 100K | 15km | 82km | 17:05
(11/17) | 07:00IN
(11/18) | × | 吾野駅
Agano Sta. | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| | | 50K | 15km | 32km | 11:10
(11/17) | 15:00IN
(11/17) | | 始発
First train | 05:26 |
| | | | | | | | | 終電
Last train | 23:34 |
| A9 | 県民の森
Saitama Prefectural Forest Park
標高 / Alt. 844m | 100K | 9km | 91km | 18:50
(11/17) | 11:00IN
(11/18) | SUPPORT
OK | 芦ヶ久保駅
Ashigakubo Sta. | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| | | 50K | 9km | 41km | 12:10
(11/17) | 19:00IN
(11/17) | | 始発
First train | 05:41 |
| | | | | | | | | 終電
Last train | 23:49 |
| F | 羊山公園
Hitsujiyama Park
標高 / Alt. 294m | 100K | 11km | 102km | 20:20
(11/17) | 14:00IN
(11/18) | — | — | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| | | 50K | 11km | 52km | 13:10
(11/17) | 22:00IN
(11/17) | | | |
- 凡例 / Legend：
- 冷たい飲み物 / Cold drinks
- マッサージ / Massage
- 温かい飲み物 / Hot drinks
- 医療 / First aid
- 食べ物 / Food supplies
- 仮眠施設 / Rest
- トイレ / Toilets
- 駐車場 / Parking space