

FTRみなの50K/30Kに参加するには、この誓約書に署名していただく必要があります。  
誓約内容をお読みいただき、健康チェックシート、必携装備品チェックリストもご確認ください。  
すべてに同意されましたら、自筆署名をお願いいたします。

### 誓約書

#### 【誓約内容】

1. 私は、大会HPに記載されている、参加条件、注意事項、参加同意事項、新型コロナウイルス対策などに同意し、これを遵守します。
2. 私は健康状態に留意し、心疾患等なく万全な体調で、十分なトレーニングを積んだうえで、本大会に参加します。また、受付時に健康チェックシートを提出します。
3. 私は大会開催中に負傷したり事故に遭遇したり、または発病した場合には、応急処置を受けることに異議はありません。さらに、私に対する補償は大会主催者が加入した保険の範囲内であることを承諾します。
4. 自らが怪我を負った場合、または他人に怪我を負わせた場合、その責任は自らにあり主催者に対して関連する費用や損害賠償等の請求を致しません。
5. 地震等天変地異、悪天候、疾病、事件、事故等の不測の事態が発生した場合、主催者の判断でコースの変更・縮小、または大会を中止することがあることを承諾します。
6. 主催者による警察、消防への救助要請判断に異議を訴えることは致しません。また、主催者に対し救助費用や損害賠償等の請求は致しません。
7. 私の代わりに別の人を出走させること（代理出走）はいたしません。
8. 私は指定された必携装備品を持参して大会に参加します。
9. 私は自然環境の保護に努め、トレイルをはずれないこと、自然保護上必要な箇所では、追い越し禁止などの規則を遵守します。
10. 私は誓約内容に違反したことにより失格になることも承諾します。

**私（参加者）は、誓約内容を理解し大会に参加します。**

**2023年5月 日**

氏名（本人自筆）

ナンバー

保護者氏名（本人が未成年の場合）

## 新型コロナウイルス感染症 健康チェックシート

- 提出者の同意なく目的外の使用はいたしません。
- 大会終了後、1ヶ月後を目処に破棄します。
- 健康状態に異常がない場合は「✓」を記入してください。
- 該当する項目がある場合、大会への参加をお断りすることがあります。

項目	
新型コロナウイルス感染症の療養期間中ではありません。	
新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者待機期間中ではありません。	
厚生労働省・検疫所の指定国・地域からの帰国後・入国後、自宅待機期間中ではありません。	
咳、喉の痛みなど、感冒症状や体調不良はありません。	

### 必携装備品チェックリスト

※レース中に所持できることを確認し、それぞれの□に✓チェックをしてください。

**【！注意！】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。**

- マスク（バフ、ネックウォーマーなど 口と鼻を覆い飛散を防止できる物も可）
- エントリーの際に番号を届け出た携帯電話
- 携帯コップ（150cc以上）
- 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）
  - ※ペットボトルへの給水は禁止とします。吸い口を取り外せるフラスクなどを利用してください。
- 各自必要な食料
- ライト1個、予備電池
  - ※予備バッテリーはモバイルバッテリーでも可。ただし、充電中に点灯可であること
- サバイバルブランケット（130cm以上×200cm以上）
- ホイッスル
- テーピング用テープ（80cm以上×3cm以上）
- 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。
- コースマップ(大会HP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)
- フード付きレインウエア（ジャケットのみ）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。
- ファーストエイドキット（絆創膏、消毒薬など）
- 保険証（コピー不可）
- 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

氏名（片面印刷の方は、こちらにも記名お願いします。）

ナンバー