

選手要項：参加者の皆様への諸注意(必ずご確認ください)  
「高社山バーティカルキロメーター」の感染防止対策

※イベントの安全・安心のために、皆様のご理解とご協力を何卒よろしくお願い致します。

1. 大会申込み

開催地である長野県のイベント開催の指針に沿って主催者が決めた人数と募集エリアを設定します。状況に応じて随時変更していきますのでホームページの「ENTRY(エントリー)」の部分を必ずご確認ください。エントリーサイトから事前入金をお願い致します。(申し込み後の変更はできませんのでご注意ください)。

2. 中止・延期・短縮・中断の場合

開催地やその周辺地域にて新型コロナ感染(クラスター)が発生し、長野県のイベント開催の指針が変更となった場合(条件が厳しくなった場合)。もしくは、台風や豪雨などの悪天候や地震や洪水などの災害等が発生し、安全に大会が開催できないと判断される場合。イベントを中止もしくは延期する場合があります。なお、イベントが「延期」となった場合の返金対応は行いませんが、「中止」の場合は必要経費分を引いた形で返金を致します。日程の詳細は中止・延期が決定した場合にホームページにてお知らせします。なお、雷雨や豪雨等の悪天候でレース時間が短縮・中断される場合がありますので予めご了承ください。

3. 受付・参加同意書の提出

・受付からスタートまでの流れ

対人での受付は行いません。以下の手順でゼッケンを受け取り後スタートしてください。

(1) 事前にスタートリスト(事務局から送られてきたメール、又は公式サイト)で自身のゼッケンNoをご確認ください。

(2) ゼッケンは会場に設置しますので、カテゴリ毎の指定時間内に間違いがないようにご自由にお取りください。※団体申し込みの方は団体毎に一つにまとめますので、代表者1名が取りに来てください。

(3) スタート時間の2分前にはスタート地点にお越しくください。スタッフがゼッケンNoと氏名を確認にします。

・健康確認・参加同意書(以下、同意書)

大会当日は、「同意書」を記入の上、必ず会場(レストハウス内)にご提出ください。体調が悪い場合は欠場をご判断ください。提出時はマスクを着用し、足元の印に沿って2mの身体的距離を保ってお並びください。なお、同意書の記載・確認事項は次の通りです。

氏名、年齢、住所、連絡先(電話番号)、緊急時の連絡先(氏名・電話番号)

イベント当日の体温

-イベント前2週間における以下の事項の有無

平熱を超える発熱

- 咳(せき)、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ(倦怠(けんたい)感)、息苦しさ(呼吸困難)
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等
- 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触の有無 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- 過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- レース前後・レース中における傷病、及び、事故(交通事故等)や事件(盗難等)について、参加者自己の責任において参加することの同意
- 「参加者の皆様への諸注意」の全項目への同意

#### 4. レース参加の心得

山登りと同様、すぐに救助隊が駆けつけることも下山することもできません(コース上部には車両が入れないためスタッフの人力による搬送となります)。また、救護スタッフは対応時に怪我人との接触をせざるを得ません。怪我や病気をしないで無事にフィニッシュすることが何よりも大事ですので、しっかりと準備運動をした上で、無理ないペースでレースに参加するようにしてください。

#### 5. レース中の身体的距離

レース中は「身体的距離(日本スカイランニング協会推奨)」を極力順守してください。ただし、十分な幅がとれない区間もありますので、幅が狭い部分では追い抜き・すれ違い際の接触や密接(飛沫)には十分ご注意ください。感染防止のためにコース上に唾や痰を吐くことは極力ご遠慮ください。なお、標高が高く酸欠等のリスクがあるため、レース中のマスク着用は控えてください。

#### 6. スタート方法

1名ずつ30秒間隔のインターバルスタートとなります。自らのスタート時刻の2分前に、必携装備(500ml以上の水分)を持参した上で、スタートエリアにお入りください。スタートエリア内には2m程の間隔でラインが引かれていますので、スタート順(ゼッケン順)に一人ずつ一列でお並びください。スタートエリア内ではマスクを着用する必要はありませんが(マスクを着用してもよいです)、エリアに入る直前までマスクを着用してください。また、大きな声で周囲の人と話すことはお控えください。

#### 7. コースマーキング

大会専用の茶色に白矢印の看板に沿って進んでください。登山の基本的な心得として、ゲレンデ内でも動植物の保全や山の美化(ゴミを捨てない、落とさない)にご協力ください。

#### 8. 緊急時の対応

怪我等によってレース中にコース途中で動けなくなった場合(動けても下山するのに手助けが必要な場合)、まずは大会本部に携帯電話でおおよその場所や症状などをご連絡ください(大会本部の電話番号はゼッケンに記載されております)。連絡の後、コースを巡回している救護スタッフが駆けつけて応急処置及び下山の手助けをします。呼吸器系の疾患でなければ、救護スタッフの持参するマスクを着用してください。また、救護スタッフのタオルでなるべく汗などの分泌物を拭きとるようにしてください。

#### 9. エイドステーション(給水所)

2km地点に一箇所ご用意します。ペットボトルの水を一人1本、用意しますのでソーシャルディスタンスを保って給水してください。なお、晴天時には熱中症・脱水のリスクがありますので、こまめに水分を補給するようにしてください。

#### 10. フィニッシュ後

フィニッシュ地点は山頂になります。スペースが狭いため、休憩後は速やかに下山してください。また下山時の水分も含めてスタート時に装備してください。※山頂にはエイド(給水所)はありません。

#### 11. リザルト・表彰

フィニッシュ後は流れ解散となります。長時間、フィニッシュ地点に滞留することの無いようにお願いします。リザルトは当日中にホームページにて公開します。表彰式は競技終了後、スタート地点にて行います。

#### 12. 応援やサポート

応援・サポートの方は、必ずマスクを着用し、家族以外の方とは2m以上の身体的距離を保つようにしてください。また、選手への至近距離で大声での応援はお控えください。

#### 13. レース後の懇親会・新型コロナ感染が判明した場合

会場から出た後も3密空間を避け、各自が徹底した感染防止に努めるようにしてください。レース後2週間以内に新型コロナ感染が発覚した場合は、速やかに大会事務局へ報告をお願い致します。