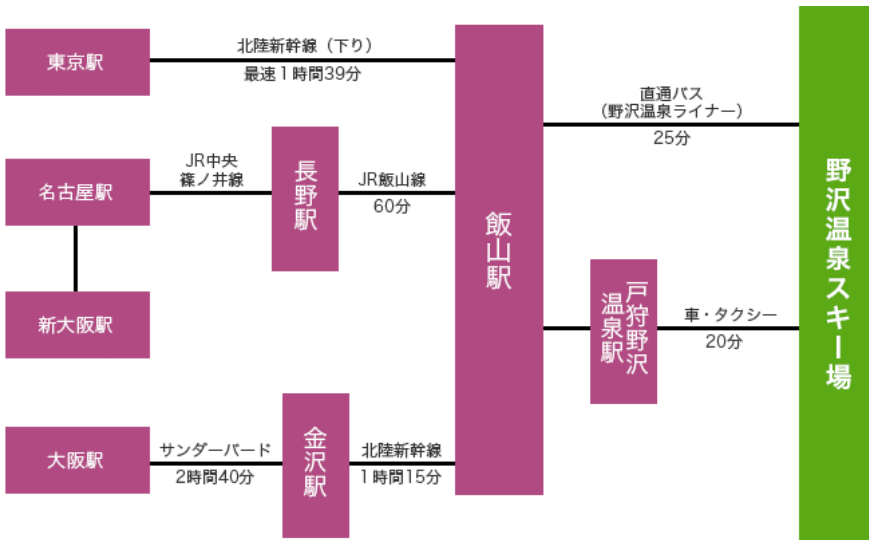


会場アクセス

車の場合



電車の場合 長野駅からのバスはございません。



■ 野沢温泉へ お越しの 乗り継ぎ時刻表

北陸新幹線	はたか	501号	551号	553号	557号	559号	561号	563号	567号	569号	571号	575号	577号			
東京 → 飯山		8:11		8:28	7:52		9:44	10:52	11:44	12:55		14:55	15:52	17:08	18:40	20:12
				8:10	9:21		11:25	12:32	13:15	14:41		16:40	17:26	18:54	20:27	21:44
				8:21	9:32		11:36	12:43	13:26	14:53		16:51	17:39	19:05	20:38	21:55
飯山 → 東京			552号	554号	556号	558号	562号	566号	570号	572号	574号	576号	578号			
富山 → 金沢 → 飯山			8:11	7:22	8:20	9:21	11:32	13:33	15:12		18:44	17:36	18:07	19:45		
			8:35	7:46	8:44	9:45	11:56	13:57	15:36		17:08	17:59	18:30	20:09		
			7:26	8:38	9:35	10:36	12:47	14:48	16:27		17:59	18:54	19:22	21:00		
野沢温泉ライナー 発		8:00	8:00	9:50	10:50	13:00	15:10	17:25			18:15	20:20				
長電(飯山 野沢線) 発	7:20	8:15	9:45		10:50	12:15	13:35	15:10	16:35	17:25	19:00					
野沢温泉ライナー 着		8:25		10:15	11:15		13:25	15:35		17:50		19:40	20:45			
長電(飯山 野沢線) 着	8:01	8:56	10:28		11:33	12:58	14:18	15:53	17:18	18:06	19:41					

2015/4/3更新版

バス料金

野沢温泉ライナー	野沢温泉駅前(飯山駅) ↔ 飯山駅 片道 800円 (小学生 300円)
長電 飯山 野沢線	飯山駅 ↔ 野沢温泉駅(ホテル) 片道 700円 (小学生 350円)

※印 = 土、日、祝日は運休

飯山線料金

長野駅 ↔ 飯山駅	片道 550円 (小学生 250円)
長野駅 ↔ 戸狩野沢温泉駅	片道 750円 (小学生 380円)

■ 野沢温泉から お帰りの 乗り継ぎ時刻表

野沢温泉ライナー 発	朝日温泉発	8:25	7:30	8:40	9:45	12:00	14:05	16:50	18:05	19:50											
長電(飯山 野沢線) 発	野沢温泉駅(ホテル)発	8:15	8:50	7:10	8:10	9:05	10:35	11:45	13:25	14:30	16:20	17:25	18:15								
バス到着時刻	飯山駅	8:56	8:50	7:31	7:55	8:53	9:05	9:48	10:10	11:18	12:28	12:25	14:08	14:30	15:13	17:03	17:15	18:06	18:30	18:56	20:15
北陸新幹線	はたか	552号	554号	556号	558号	562号	566号	570号	572号	574号	576号	578号	580号								
飯山 → 東京		7:27	8:39	9:36	10:37	12:48	14:49	16:28		18:00	18:55	19:22	21:01	22:51							
		7:40	9:00	9:55	10:50	13:02	15:03	16:41		18:19	19:08	19:36	21:14	23:02							
		9:20	10:40	11:32	12:28	14:28	16:28	18:12		20:00	20:52	21:16	22:52								
北陸新幹線	はたか	591号	551号	553号	557号	559号	561号	563号	567号	569号	571号	575号	577号								
飯山 → 富山・金沢		8:22	8:21	9:32	11:36	12:44	13:27	14:54	16:52		17:40	19:06	20:39	21:56							
		7:15	8:13	10:24	12:32	13:35	14:16	15:50	17:50		18:32	19:57	21:30	22:47							
		7:38	8:37	10:48	12:55	13:59	14:42	16:13	18:13		18:55	20:21	21:54	23:11							

※ 急行 野沢線/長(長野駅東口) - 野沢温泉は平成27年3月13日(金)より運休となります。
※ 急行バス(戸狩野沢温泉駅-野沢温泉)は平成27年3月13日(金)に廃止となります。

1. 健康管理

参加にあたり、健康に不安のある方は事前に健康診断を受診して頂くか、医師の診断を仰ぐ事をお勧め致します。心臓や肺、その他臓器に持病のある方や高血圧の方、過去に大きな怪我などをなされた方などは、特に強く受診をお勧め致します。

2. 必要書類

未成年の方は誓約書への保護者の方の署名捺印も必要となりますので、ご用意をお願いいたします。

3. 保険

本大会の参加にあたりましては、参加者全員を7月19日(日)午前0時から21日(火)午前0時まで、イベント保険に加入させていただきます。当事務局は、この保険の範囲を超える一切の事故、怪我及びその損害賠償の責を負いません。保険料は参加費に含まれています。尚、当日は、軽度の怪我は事務局で対応させていただきますが、それ以外は近くの病院で手当てを受けていただきます。

4. 受付場所/時間

野沢温泉スパリーナ、 7/18(土) 15:00~18:30
オリンピックスポーツパーク 7/19(日) 6:30~9:30 も受付いたします。受付にてゼッケン・チップをお渡しいたします。

5. 宿泊

本大会の65K参加者は、野沢温泉観光協会指定の宿泊施設への宿泊が必要です。

<http://nozawakanko.jp/recommendplan/trail.php> 宿泊施設のご案内をご確認ください。

6. 駐車場

18日・19日の駐車場は野沢温泉第三駐車場(南原駐車場・収容400台/無料)をご利用ください。受付・大会会場のあるオリンピックスポーツパーク周辺にはございません。駐車場内ではエンジンをかけての駐車、火器の使用を禁止しております。

7. シャトルバス

下記の通りシャトルバスを運行しております。

◆7月19日(日)&20日(月) 5:30~3:00 随時運行

新田バスターミナル⇄第三駐車場⇄オリンピックパーク

第三駐車場⇄オリンピックスポーツパーク行き

8. スタート

スタート地点はオリンピックスポーツパークとなります。スタート時間は、65Kが7/20(日)午前7:00、23Kは午前9:00、14Kは午前10:00です。スタート前に簡単なブリーフィングを行います。10分前には会場へお越しください。会場へ到着後は誘導スタッフの指示に従って整列してください。スタート順は先着順と致します。

9. コース

コースには参加選手の皆様が迷わないように、案内サイン(矢印)、コーステープ、赤色ライト(夜間走行区間のみ)等を設置しておりますが、分岐地点が多数ございますので、地図での確認やブリーフィングの参加をお勧め致します。

◆コース案内版等掲示場所

- 1) コース案内サイン: 各分岐地点 矢印で表示
- 2) コーステープ: 不明瞭に必要な箇所
- 3) 距離案内: 5km 毎
- 4) 通過チェックポイント
(毛無山山頂、小菅神社奥社付近、灯籠木峠)
- 5) エイドステーション及び関門
(オリンピックスポーツパークと
長坂ゴンドラやまびこ山頂)
- 6) トイレ4箇所
 - オリンピックスポーツパーク
 - 長坂ゴンドラ山頂やまびこ駅
 - 北竜湖売店
 - クロスカントリーコース入口(宝くじ小屋)

◆注意を要する箇所

- 1) 中滝/赤滝クサリ場
- 2) かざごうろ(風砦) 上部の浮石ガレ場

◆応援しやすい場所

- 1) オリンピックパーク
- 2) 長坂ゴンドラ山頂やまびこ駅

(往復 1200 円 9:00~16:00 山頂から下山最終 16:30 になります。会場からスキー場までは徒歩で 20 分程度かかります。)

10. 通過チェックポイント

オリンピックスポーツパーク、やまびこ駅、小菅神社奥社付近、灯籠木峠

通過チェックポイントにおいてスタッフがゼッケン番号の確認を行います。**オリンピックスポーツパーク、やまびこ駅ではチップによる通過チェックになりますので必ずスタッフの指示にしたがってください。**通過チェックポイントでの確認が取れない場合は失格となりますのでご注意ください。

11. 関門と制限時間

オリンピックパークと

長坂ゴンドラ山頂やまびこ駅

長坂ゴンドラ山頂やまびこ駅第 1 関門：11：00

オリンピックスポーツパーク第 2 関門：15：00

オリンピックスポーツパーク第 3 関門：18：00

長坂ゴンドラ山頂やまびこ駅第 4 関門：23：00

関門時間は入った時間ではなく関門を出る時間になります。

※23K、14K の関門はありません。

12. コース地図

コース地図は大会ホームページからダウンロードしてください。

13. 記録計測／ゼッケン着用

本大会の記録は、ランナーズチップを使用して各セクションのフィニッシュにて計測を行います。ペアの方はどちらか 1 名の着用になります。また、各通過チェックポイントにてゼッケン番号と通過時間を確認していきます。

ゼッケン（ランナーズチップ付）を受付の時にお渡し致します。ゼッケンを紛失した場合の再発行は致しませんのでご注意ください、万が一紛失・破損された場合は弁償となります。

14. 完走証

完走いたしました選手はゴール地点本部テントにてランナーズチップの回収時に完走証を発行いたします。

15. 危険

病気や怪我、体調不良などにより競技の続行が困難な場合は、競技役員に通告してその指示に従ってください。

16. リタイヤポイント

競技を棄権した場合は、競技役員にゼッケン番号を伝え指示に従い下山して下さい。リタイヤポイントは赤滝登山道入口、灯籠木峠、長坂ゴンドラ山頂やまびこ駅に設置しております。各リタイヤポイントからは定期的に車両運送を予定しております。

17. ミスコース

コース案内版、コーステープなどが 1 km 以上走っても確認できない場合は、コース案内版またはコーステープまで戻りコースの確認をして下さい。

18. トイレ

トイレは以下の場所に設置しております。

- 1) オリンピックスポーツパーク
- 2) 長坂ゴンドラ山頂やまびこ駅
- 3) 北竜湖売店
- 4) クロスカントリーコース入口（宝くじ小屋）

19. レースに関わるサービス

1) 荷物置き場（デポ）

オリンピックスポーツパーク内に荷物置けるテント（デポテント）を用意致します。ご自身のゼッケン番号のテントをご利用ください。テントには監視員はいませんので貴重品などは各自で管理して下さい。

2) エイドステーション

エイドステーションはオリンピックスポーツパークと長坂ゴンドラ山頂やまびこ駅の2か所に設置致します。エイドステーションではおむすび・野沢菜・たけのこ汁・水・塩・フルーツ・ゼリー等のご用意を予定しておりますが、必要食料は各自でご準備下さい。

3) 更衣室

オリンピックスポーツパークに女子更衣室を用意しております。ただし荷物は荷物置きテントに保管ください。シャワー室は使用不可です。

4) トイレ

- オリンピックスポーツパーク
- 長坂ゴンドラ山頂やまびこ駅
- 北竜湖売店
- クロスカントリーコース入口（宝くじ小屋）

5) 持ち込みテントエリア

オリンピックスポーツパーク内に個人テント専用の設営場所を設けています。

20. 携帯装備品

ライト、雨具、防寒具、行動食、熊鈴を必須装備品と致します。また一部電波の届かない場所もありますが、携帯電話の携帯を推奨致します。

21. 水分補給

エイドステーションには給水場所を設置してありますので給水が可能です。

22. ストック／熊鈴の装着

ストックはオリンピックスポーツパーク～野沢温泉市街地の区間で使用禁止とします。使用禁止区間はザックに装着して下さい。

また野沢温泉市街地及びスタカ湖キャンプ場付近は熊鈴の使用も制限いたします。

23. 事故／怪我の発生

コース上には救護スタッフを配置しております。事故の発生や怪我人を発見した場合にはすみやかに大会本部へ連絡し、直近の競技役員または救護スタッフへ知らせて下さい。また、怪我などにてその場を動く事が出来なくなった場合は、通過する選手へ声をかけて本部へ連絡するようお願いして下さい。救護スタッフが迎えにくるまでその場を動かずに安静を保って下さい。棄権などにより下山する場合は必ず競技役員に連絡した上で指示に従って下山して下さい。

24. 環境保全

野沢温泉周辺に広がる自然林及び草原などの自然環境はかけがえのないものです。周辺の生態系の保全のため、コース以外には絶対に立ち入らないようお願い致します。

また、コース上でゴミの廃棄も禁止とします。

25. 試走／トレーニング

大会コースは登山道以外、試走できない箇所があります。

スキー場・マウンテンバイクコース等危険な箇所もございますので、試走はご遠慮ください。

26. 野沢温泉外湯に関して

野沢温泉にはどなたでも利用できる13箇所の外湯がございます。 利用時間 5:00～23:00

利用料は各外湯にある賽銭箱にちよっぴりお気持ちをお願い致します。詳しくは、下記の野沢温泉観光協会ホームページをご覧ください。<http://www.nozawakanko.jp/>

27. 緊急連絡先

大会全般 (株)S・P・S 原 090-9844-9694