



信越五岳トレイルランニングレース2024 110km 最終案内

110km参加選手の皆様へ

「信越五岳トレイルランニングレース2024～パタゴニア CUP～」にエントリーいただき、誠にありがとうございます。この最終案内を大会HPと併せてお読みいただき、ご理解いただいた上でご参加ください。

110km選手 スケジュール

14日(土)	13:00~16:30	選手受付	斑尾高原レストランハイジ MAP
	17:00~18:20	ウェルカムパーティー 選手を通じて配宿事務局9/14(土)の 宿泊申込をされた方はご参加いただけます。	レストランハイジ
	18:30	100mileスタート	レストランハイジ
15日(日)	4:00~5:20	朝食サービス	レストランハイジ
	4:00~5:30	荷物・ドロップバッグ預かり	レストランハイジ前
	5:30	110kmスタート	
	15:00	第1関門制限時間	黒姫エイド
	17:00	第2関門制限時間	笹ヶ峰グリーンハウスエイド
16日 (月・祝)	0:00	第3関門制限時間	戸隠スキー場エイド
	3:30	フィニッシュ制限時間	ハイランドホール飯綱
	11:00~13:00	表彰式	妙高市赤倉体育センター MAP

110kmペーサー スケジュール

14日(土)	13:00~16:30	ペーサー選手受付	レストランハイジ
15日(日)	4:00~5:20	朝食サービス 選手を通じて配宿事務局9/14(土)の 宿泊申込をされた方はご参加いただけます。	レストランハイジ
	4:00~5:30	荷物・ドロップバッグ預かり	レストランハイジ前
	5:30	110kmレーススタート	
	7:00	ペーサーバス移動 (コンビニ立ち寄り・観戦)	レストランハイジ →笹ヶ峰グリーンハウスエイド
	9:30	ペーサーバス移動 (コンビニ立ち寄りなし)	赤倉温泉観光協会 →笹ヶ峰グリーンハウスエイド
	10:30~17:00	当日受付 荷物・デポジットバッグ預かり	笹ヶ峰グリーンハウス
	10:30~17:00	ペーサー待機	笹ヶ峰グリーンハウス 森の学び舎



信越五岳トレイルランニングレース2024 110km 最終案内

■ 斑尾高原マップ(110km)





信越五岳トレイルランニングレース2024 110km 最終案内

当日まで

■ 必携装備品の準備

必携装備品はレース中、常に全てを携行してください。必携装備品は[こちら](#)をご確認の上、ご準備ください。山中で行われる大会となりますので、必携装備品以外にも、各々の体力や天候等を考慮して自分自身の身を守る装備を携行するようにしてください。

受付

■ 受付

場所:斑尾高原レストランハイジ (自家用車の方は[ハイジ駐車場](#)をご利用ください。)

受付時には受付表、誓約書をご自身で印刷、ご記入し提出してください。

受付時に下記をお渡しいたします。

【ドロップバッグに入っているもの】

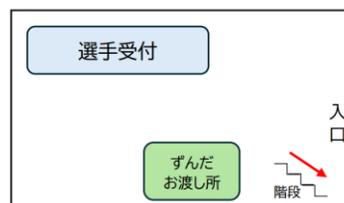
- ・ゼッケン2枚(うち1枚に計測チップ付き)
 - ・ドロップバッグ用の袋
 - ・MAGMAアスリートバーリィ
 - ・ウェルカムパーティー 兼 朝食サービス入場用リストバンド
 - ・荷札(フィニッシュ行 荷物預け用)
 - ・石川弘樹氏デザインパタゴニア製大会記念Tシャツ
 - ・ANDO
- (リストバンドがないと入場できませんので朝食サービスまで外さないでください)

【受付でお渡し】

- ・大会プログラム
 - ・ずんだ専門店zunda zunda ずんだ団子(受付後、階段前でお渡し)
※ペーサーで当日受付される方にはずんだ団子のお渡しはありません。
ご了承ください。
 - ・コースマップ
- 受付会場に置いておりますのでご自由にお持ちください。
応援の際のルート案内も兼ねておりますのでご活用ください。



リストバンド



■ ブース出店

場所:レストランハイジ前

時間:10:00~17:00

- ・協賛メーカーや飲食店が出店します。
- ・飲食ブース内容:コーヒー、カレー、ジェラート他
- ・斑尾高原にはコンビニ、スーパーはありません。
- ・今年はセブンイレブン移動販売車および予約販売はありません。

■ 待機所

利用可能時間:9/14(土)10:00~17:00

チロルに待機所をご用意しております。

ウェルカムパーティーと朝食サービス

■ ウェルカムパーティー

場所:レストランハイジ 時間:17:00~18:20

対象者:選手を通じて配宿事務局9/14(土)の宿泊申込をされた方はご参加いただけます。

※受付時にお渡ししたリストバンドを付けていないと入場できません。

■ 朝食サービス

場所:レストランハイジ 利用可能時間:4:00~5:20

対象者:選手を通じて配宿事務局9/14(土)の宿泊申込をされた方はご参加いただけます。

※受付時にお渡ししたリストバンドを付けていないと入場できません。

メニュー(予定)/パン・おにぎり・バナナ・スープ・牛乳・ジュース・コーヒー等



信越五岳トレイルランニングレース2024 110km 最終案内

荷物預かりと返却

※貴重品はお預かりできません。必ず各自で管理してください。

ボストンバッグ等の荷物・ドロップバッグをスタート前に預け、フィニッシュにて受け取ることができます。

■選手・ペーサーのドロップバッグ・荷物預かり

時間:9/15(日) 4:00~5:30

預かり場所: レストランハイジ前

選手はドロップバッグとフィニッシュ行きの荷物、ペーサーはフィニッシュ行き荷物を預けることができます。ペーサーは笹ヶ峰グリーンハウスエイドでも預けることができます。

・荷物の預け方

受付時にお渡しする袋に入っているゼッケン番号入りの荷札を預ける荷物に取り付け、「フィニッシュ行き」のトラックに預けてください。荷物が複数になる場合は、ヒモで縛り1つにまとめてください。荷物はフィニッシュで受け取りができます。

・ドロップバッグの預け方

選手は受付時にお渡しする灰色の袋を、ドロップバッグとしてご利用ください。行き先の間違いないようトラックの表示を必ずご確認ください。

ドロップバッグ
上部が絞れる巾着タイプ
横35cm×縦50cm×マチ10cm



ドロップバッグ 灰色→「笹ヶ峰グリーンハウスエイド」行き
フィニッシュで受け取る荷物→「フィニッシュ」行き

選手は「笹ヶ峰グリーンハウスエイド」にて、ドロップバッグを受け取ることができます。

不要になったものを入れ再度預けることができますが、必携装備品は常に携帯する必要がありますので預けることができません。

・荷物の預け方

荷物は受付時にお渡しするゼッケン番号記載の荷札を付け、「フィニッシュ」行のトラックに預けてください。荷物が複数になる場合は、ヒモで縛り1つにまとめてください。

荷札

■ペーサー当日荷物預かり(荷物・デポジットバッグ)

時間:9/15(日) 4:00~5:30(笹ヶ峰グリーンハウスエイドでも預けられます)

荷物預かり場所: レストランハイジ前

荷物・デポジットバッグ預かり場所: 笹ヶ峰グリーンハウスエイド

時間:9/15(日) 10:30~17:00

・ペーサーデポジットバッグの預け方

受付時にお渡しする黄緑色の袋を、デポジットバッグとしてご利用ください。このバッグには、「笹ヶ峰グリーンハウスエイド」で待機中に着用していた衣類等、走る際に不要なもの等を入れて預け、フィニッシュにて受取ることができます。

P2022

■ドロップバッグ・荷物・デポジットバッグ返却

返却場所: フィニッシュ(ハイランドホール飯綱)駐車場

時間: 選手・ペーサー荷物 14:00~4:30

選手ドロップバッグ、ペーサーデポジットバッグ 19:00~4:30

13:10までに再預けしたドロップバッグ 14:30~4:30

笹ヶ峰エイドまでのリタイア者のドロップバッグ 19:00~4:30

※フィニッシュでの受け取りは19:00までお待ちいただくか、表彰式でお受け取りください。

・お渡しできなかったドロップバッグ等は表彰式会場でお渡します。



信越五岳トレイルランニングレース2024 110km 最終案内

■ ゼッケン、タイム計測について

ゼッケンは受付時にお渡しします。(計2枚。うち計測チップ付き1枚)タイム計測は計測チップにて行います。計測チップ付きのゼッケンは係員が目視でゼッケンを確認しますので、1枚は必ず上半身前面に衣類等で隠れないように装着し、もう1枚はザック(上半身背後)によく見えるように装着してください。

ゴール後に計測チップの回収を行いますので、必ずご返却ください。計測チップを紛失した場合は、実費をご請求します。

リタイア者、笹ヶ峰グリーンハウスエイドで閉門時間までに選手が到着しなかったパーサーの方は必ずチップをリタイア受付まで返却してください。



■ 閉門について

閉門については[こちら](#)

閉門時間はエイドの入りの時間となります。閉門時間の15分後までにアウトの計測マットを通過しないと失格となります。

■ 誘導看板

分岐には必ず右記の誘導看板を設置しています。

明らかな分岐にも関わらず誘導看板が設置されていない場合は、コースアウトしている可能性が高いです。もと来た道を戻ってください。

矢印部分が光に反射するようになっており、ヘッドライトに照らされると光ります。

また、夜間走行となる部分には誘導看板に赤いライトを取り付けます。



■ リタイア(棄権)

レース中にリタイア(棄権)する場合は、エイドステーションの係員に申告してください。ケガ、体調不良でやむをえずコース上でリタイアする場合は近くの係員に申告してください。自力で移動できない場合は大会本部に連絡(本部電話番号はゼッケンに記載)をし、その指示に従ってください。いずれもゼッケン1枚(計測チップ付)は必ず係員にお渡しください。このことは安全確認上非常に重要なことで、これを怠った場合は、次回からの出場をお断りするとともに、搜索費用をご請求する場合があります。計測チップを紛失した場合は実費をご請求します。

電波が届かない場合は、後続の選手に伝え、先にいる係員に伝えるようお願いをしてください。レース中は決して無理をせず、リタイアをする勇気を持ち、早めの判断をお願い致します。

ケガ、体調不良等により早期リタイアした場合は各エイドステーション待機所(必要によっては救護所)で休憩をとって待機していただき、その後リタイア収容車両でフィニッシュ(休憩スペース有り)へ 搬送いたします。宿や駐車場への無料送迎バスは基本15:00頃~になりますので長時間の待機を予めご了承ください。

■ 救護体制

主催者側では、より安全な大会運営を行うため、医師や看護師などによる救護体制を構成しております。

・各エイド・フィニッシュ救護所に救護班(医師/看護師1~3名)を配置します。

・レース中のコースに入って処置をする救護マーシャルおよび車両救護班を複数配置します。

・各自、必要な薬等は携帯してください。

・レース中の事故やケガ、体調不良については、応急処置のみ行いますが、それ以外の責任は負いません。各自十分に注意してください。

■ 保険について

本大会が加入している障害保険の補償範囲は以下の通りです。

死亡・後遺障害補償金 5,000,000 円、入院日額 5,000円、通院日額 2,000円

これ以上は参加者各自で対応してください。



緊急時の通報



ケガや酷い体調不良により、コース上で“自力で動けなくなった”場合は以下のように緊急通報をしてください。



ナンバーカード右下にある緊急通報用QRコードをスマートフォンで読み取り、

- ・状況(選択)
- ・ビブナンバー
- ・電話番号
- ・名前

を入力し、

「スタッフを呼ぶ」をタップ



通報内容と位置情報が救護本部に飛び、対応が開始されます。



※緊急通報をしても救護スタッフの到着まで時間がかかる場合があります。

なんらかの理由でQRコードによる緊急通報ができない場合は、ナンバーカード(ビブ)にある大会本部電話番号に連絡してください。



信越五岳トレイルランニングレース2024 110km 最終案内

■ 野生生物について

野生生物が生息している地域で開催される大会です。熊鈴の携帯を推奨します。また、帽子をかぶる、黒っぽい衣類を避ける等、蜂対策も考えご参加ください。

■ レース速報サービス「Trail Search」

レース中の選手通過速報をWEB上で確認できます。下記のURLにアクセスし、ご利用ください。選手名またはゼッケン番号から通過情報を随時ご確認いただけます。本サービスは大会当日よりご利用いただけます。

下記にアクセスして速報をご確認ください。

<https://www.runner-search.jp/timing/top/index/sfmt100/>



Trail Search

■ 表彰式

・ 笹寿司、サンドウィッチ、フルーツ、飲料などの軽食をご用意しております。環境に配慮し、表彰式会場にはコップのご用意がございませんので全ての方にマイカップのご用意をお願いしております。また、各種目10位入賞までの表彰と100mile完走選手への完走バックルを渡すセレモニーを行います。

・ 地元名物の販売も予定しております。

・ フィニッシュでお渡しできなかったドロップバッグ等の返却も行います。

受け取りに来られなかったドロップバッグ・バックル等は、着払いにて送付いたします。

送付不要の場合は、9/17(火)の正午までに大会事務局 support@sfmt100.com までご連絡ください。

■ その他

・ [競技規則](#)、[注意事項](#)等を必ずお読みください。

・ 山の中を走るトレイルランニングレースとなりますので、緊急時の搬出作業に時間を要したり、携帯電話が繋がりにくい場所もあり、救護に時間を要する場合があります。体調が思わしくない時は、早めに判断し、自ら競技を中止する勇気を持ってください。

・ 大会は標高1,000m前後の高地で行います。最低気温が10℃を下回る日もあります。また天候の急変も考えられますので、万全の防寒・雨対策をお願いします。特にサポーターの方はダウンジャケット等、冬のウェアをお持ちすることをお勧めします。

・ レースまでの期間は体調管理に十分配慮し、万全の状態でご参加ください。

以上趣旨をご理解くださるようお願いするとともに、皆様のご参加を心よりお待ちしております。

【お問い合わせ先】

信越五岳トレイルランニングレース事務局 大会についてのお問合せ support@sfmt100.com

配宿事務局 宿泊に関する変更・キャンセル sfmtbooking@myokotm.com

大会本部携帯電話

080-6953-1998 [9/13(金) 9:00~18:00、9/14(土)9:00~9/16(月・祝) 15:00]



信越五岳トレイルランニングレース2024 110km 最終案内

■ 送迎バスについて

◎ご予約について

- 送迎バスには有料送迎バスと無料送迎バスがあります。送迎バスは主催がバス会社となりますので有料、無料を問わず、予約が必要なものは必ず予約サイトからご利用者の各人(1人ずつ)が責任をもってご予約ください。(複数名での同時予約はできません。)

バス予約サイトは[こちら](#)



※予約期限 **9月8日(日)23:59まで**(一部の便は、16日朝5:00まで受け付けております)

- バスは予約に応じて増便いたしますので予約がとれなくなるということはありません。
- 有料送迎バスは予約した時点でキャンセル料が発生いたします。
大会HPの「交通」の記載内容と合わせて熟読いただき、『お間違え無いうよう』ご予約ください。
- 無料送迎バス(バス予約サイト記載分)も乗車人数を把握するため、ご予約は必須です。
- 予約が必要なバスは予約されていない方は乗車できませんのでご注意ください。**
- バスは予約されていても、乗車されてるされていないにかかわらず、時間になったら出発します。他の選手のご迷惑になりますので、出発時間が決まっているバスは10分前集合厳守でお願いします。

◎その他

※妙高(APA)エリアの方は、下記の通り、乗車されるバスにより下車バス停が異なりますのでご確認下さい。
②の乗り継ぎ便をご利用の場合のみフィニッシュ会場を出発する前に必ずホテルへご連絡をしてください。

①フィニッシュ発 15:00、5:00(最終便)

妙高・黒姫エリア行バスに乗車、各バス停経由、終点アパリゾート上越妙高下車(所要時間約2時間程度)

②フィニッシュ発16:30~22:30(1時間~1時間半に1本予定)妙高・黒姫エリア行バスに乗車、各バス停 経由、赤倉温泉観光協会下車後、ホテル送迎バスに乗り換え(所要時間約2時間程度)

③フィニッシュ発0:00、2:00、4:00 アパリゾート上越妙高直行便(予定)(所要時間約1時間程度)

● 黒姫エリアにご宿泊の方へ

フィニッシュからバス乗車の際に、電話にて宿にバス乗車した旨をご連絡ください。最寄りの停留所まで宿がお迎えにあがります。途中コンビニに立ち寄りますが、商品が品薄になる場合がありますので、前もって飲食物の準備をすることをお勧めいたします。

- 間違ったバス停で降りてしまうと、宿に行けなくなってしまいます。宿泊先決定通知メールに記載されている、宿泊エリア、宿泊施設名、下車バス停を前もってご自身でしっかりとご確認ください。
- 自家用車利用の方は基本自車で移動していただきますが、下記移動だけは大会側で準備した送迎バス利用となります。

・パーサー送迎

・フィニッシュ後のハイランドホール飯綱→斑尾エリア(自車ピックアップ)

※ケガ、体調不良等で自車での宿への移動が難しい場合は、16日(月・祝)の赤倉体育センター発斑尾エリア行のバス便を予約して、直接宿へお帰りいただいても結構です。

バスの予約方法に関するお問い合わせ
株式会社 エムケーケイ
Tel:025-520-9761 (平日10:00~17:00)
Mail: mkk-ts@eco.ocn.ne.jp
基本的にはメールでご連絡ください。

その他バスの運行内容等についてのお問い合わせ
信越五岳トレイルランニングレース事務局
Mail: support@sfmt100.com



信越五岳トレイルランニングレース2024 110km 最終案内

【9/14(土)】

JR飯山駅～斑尾高原レストランハイジ 要予約(有料 ¥700)

9/14(土)	② JR飯山駅 斑尾口 11:10発 == 斑尾高原レストランハイジ 11:40着
	③ JR飯山駅 斑尾口 13:10発 == 斑尾高原レストランハイジ 13:40着
	④ JR飯山駅 斑尾口 15:40発 == 斑尾高原レストランハイジ 16:10着

斑尾高原内無料シャトルバス 予約不要

9/14(土)	10:00～19:20 (約25分で斑尾高原内を巡回) 【停留所】 レストランハイジ⇔のぞみヶ丘⇔斑尾高原ホテル⇔第5駐車場⇔望南台⇔モンエール斑尾 ※停留所の場所は別紙 斑尾高原マップ参照 16:00～18:00は100mile専用 斑尾高原ホテル→レストランハイジ便が中心となり、便数が減りますのでご注意ください。
---------	--

⑤妙高宿泊 斑尾高原レストランハイジ～赤倉温泉観光協会 ※乗車人数把握のため要予約(無料)

9/14(土)	レストランハイジ18:50発～赤倉温泉観光協会19:20着 ※赤倉温泉観光協会からは徒歩、または宿送迎かエリア巡回バス
---------	--

【9/15(日)】

斑尾高原内無料シャトルバス 予約不要

9/15(日)	3:30～4:40 (約25分で斑尾高原内を巡回) 【停留所】 レストランハイジ⇔のぞみヶ丘⇔斑尾高原ホテル前⇔第5駐車場⇔望南台⇔モンエール斑尾 ※停留所の場所は別紙 斑尾高原マップ参照 斑尾高原内シャトルバスを運行しますが、各宿泊施設からレストランハイジまでは徒歩5～20分程度ですので、ウォーミングアップとしても歩いていただける距離です。 ※スタート時間に余裕を持ってご乗車ください。
---------	--

宿送迎 (斑尾高原内の宿～レストランハイジ)

9/15(日)	3:30～4:40 宿へ事前連絡が必要となります。
---------	------------------------------

⑥妙高宿泊 赤倉温泉観光協会～斑尾高原レストランハイジ ※乗車人数把握のため要予約(無料)

9/15(日)	赤倉温泉観光協会 3:30発～レストランハイジ4:00着 ※赤倉温泉観光協会までは徒歩、または宿送迎かエリア巡回バス
---------	---

【ペーサー】

110kmペーサー有料送迎バス 要予約

9/15(日)	⑦斑尾高原レストランハイジ 7:00発→コンビニ立ち寄り・観戦→笹ヶ峰グリーンハウスエイド (有料¥2,000-)
	⑧赤倉温泉観光協会 9:30発→笹ヶ峰グリーンハウスエイド (有料¥1,400-) ※コンビニ立ち寄りなし。必要な方はバス乗車前に各自でお立ち寄りください。



信越五岳トレイルランニングレース2024 110km 最終案内

【フィニッシュ後】

⑪ハイランドホール飯綱(フィニッシュ)～斑尾エリア無料送迎バス(終点まで約70分) 随時乗車可能
予約不要

9/15(日) 15:00～翌4:30まで約1時間に1本 (ボリュームゾーンは30分に1本)

【停留所】 ※途中 コンビニ立ち寄り
モンエール斑尾、第5駐車場、斑尾高原ホテル、のぞみヶ丘、レストランハイジ

⑫ハイランドホール飯綱(フィニッシュ)～妙高・黒姫エリア無料送迎バス(終点まで約80分)随時乗車可能
予約不要

9/15(日) 15:00～翌4:30まで約1時間に1本(ボリュームゾーンは30分に1本)

【停留所】 ※途中 コンビニ立ち寄り
道の駅しなの、苗名の湯 第2駐車場、池の平観光協会、新赤倉館、赤倉温泉観光協会

【表彰式前】

妙高エリア宿泊施設～表彰式会場(赤倉体育センター) 予約不要(無料)

9/16 (月・祝) 各宿泊施設のバスにて表彰式会場まで送迎

※出発時刻は各宿泊施設でご確認ください。

⑬斑尾エリア～赤倉体育センター(表彰式会場) ※乗車人数把握のため要予約(無料)

9/16 (月・祝) 斑尾高原ホテル前10:20発→赤倉体育センター11:00着

【表彰式後】

⑮表彰式会場(赤倉体育センター)→JR長野駅 要予約(有料 ¥1,800)

9/16 (月・祝) 赤倉体育センター13:00発→JR長野駅 14:00着

⑯表彰式会場(赤倉体育センター)→レストランハイジ→斑尾高原ホテル前 第2駐車場・第3駐車場
要予約(有料 ¥1,000)

9/16 (月・祝) 赤倉体育センター13:00発→レストランハイジ13:30着→
斑尾高原ホテル前 第2駐車場(P2)・第3駐車場(P3) 13:35着

※ケガ、体調不良等で自車をピックアップできなかった方はご予約ください。
※16日(月・祝)朝5:00までバス予約可能。

※バスは交通混雑等により遅延する場合があります。

■ バス停留所

- ・ JR飯山駅バス乗り場は[こちら](#)
- ・ 斑尾高原内シャトルバスのバス停は[こちら](#)
- ・ レストランハイジのバス停は[こちら](#)
- ・ 赤倉温泉観光協会のバス停は[こちら](#)
- ・ ハイランドホール飯綱のバス停は[こちら](#)
- ・ 黒姫ライジングサンホテルは[こちら](#)
- ・ 妙高・黒姫エリアバス停は[こちら](#)
- ・ 妙高市赤倉体育センターのバス乗り場は[こちら](#)