

選手要項：参加者の皆様への諸注意（必ずご確認ください）

「上田パーティカルレース」の安全&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（及び上田市）のイベント開催の指針に沿って、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を必ずご確認ください。スポーツエントリーより参加申込の手続きをしてください。スポーツエントリーの登録をされていない方は、メンバー登録をする必要があります（無料会員登録）

2. 中止の場合

・次の場合に中止となりますので予めご承知おきください。「中止」の場合は必要経費分を引いた形で返金対応いたします。

- ① 感染拡大の影響で、長野県（及び上田市）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）。
- ② 感染拡大の影響で、大会会場の施設利用が困難となった場合。
- ③ 悪天候や地震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。

3. 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。

4. エントリー・参加同意書の提出

・参加申込みを完了するためには、参加申込み時に感染防止へのご協力について以下の事項を同意していただく必要があります。

※次のような項目を確認する予定です

- ①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）
- ②イベント前2週間において以下の事項が有る場合は参加を自粛することへの同意
 - 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
- ③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
- ④「選手要項：参加者の皆様への諸注意」の全項目への同意

5. 受付・参加賞

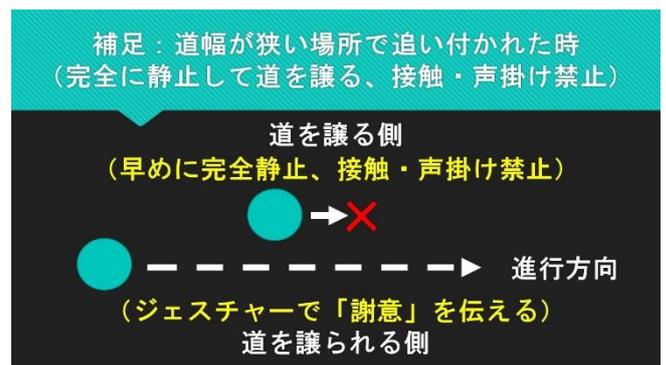
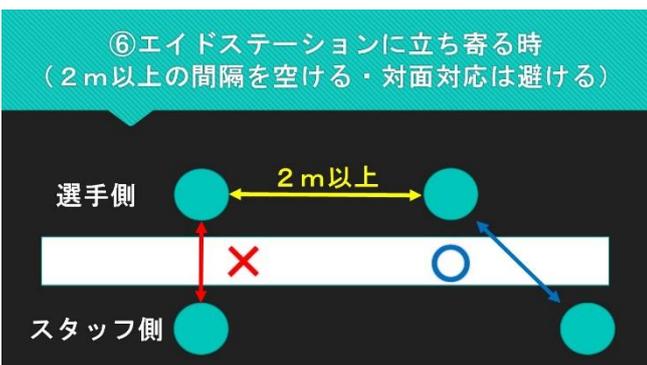
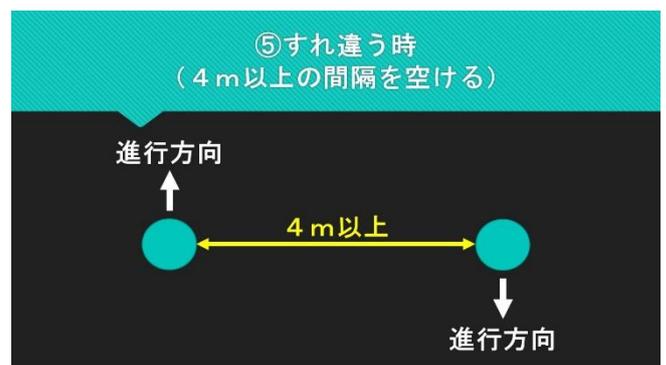
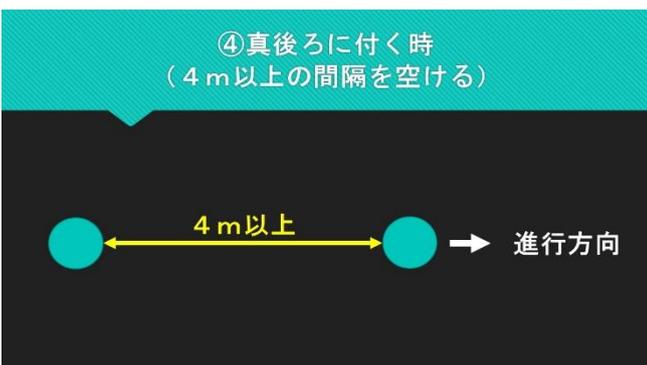
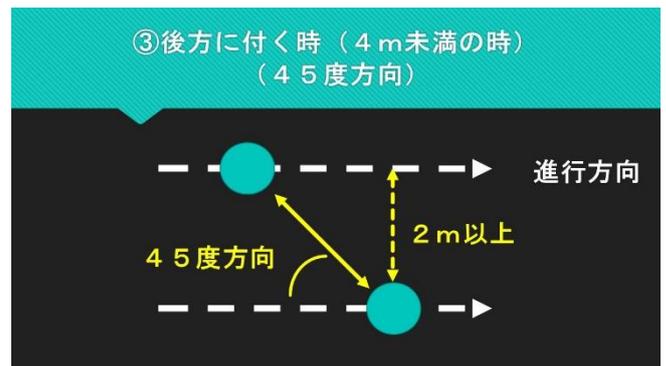
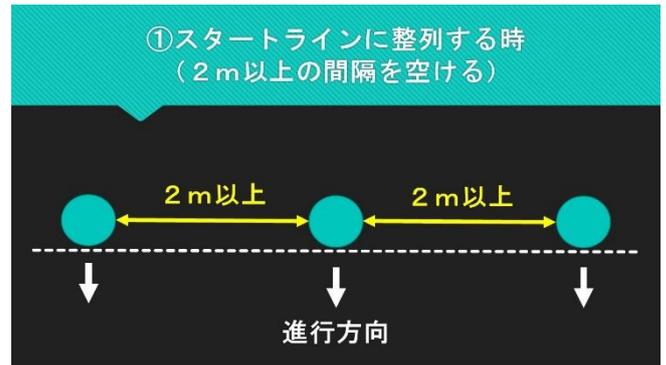
・大会当日の受付・出走確認は行いません（ゼッケンは事前に発送します）。参加賞はセルフで取るスペースをスタート会場付近に用意いたします。係員にゼッケンをお見せいただき、会場がオープンになっている時間帯に各自でお取りください。

6. レース中の身体的距離

・レース中は以下に示す「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。

レース中の身体的距離 (JSA推奨)

一般社団法人
日本スカイランニング協会
競技委員会・医科学委員会



7. トイレ・更衣スペース

- ・会場の指定されたトイレ・更衣スペースをご利用ください。ご利用の際は、手の消毒並びに手洗い（30 秒）をお願い致します。なお、トイレ・更衣スペースでもマスクの着用をお願いします。なお、更衣スペースでの感染リスクの軽減のため、ホテルや旅館の自室内や自家用車の車中などで着替えていただければ幸いです。

8. ゼッケン

- ・ゼッケンは大会 1 週間前までに事前に発送されます。スタートエリアに入る前にゼッケンは腹部に付けてください。目視による確認確認をする地点もありますので、スタッフが見やすい腹部に付けていただきますようお願い申し上げます。なお、レース中にゼッケンが外れてしまった場合は、自分のゼッケン番号を通過確認のスタッフに告げるようにしてください。その際も 2m 以上の身体的距離を保ったうえで、大声を出すことはお控えください。

9. スタート会場の入場制限

- ・密集を避けるためにスタート会場の大星神社に入場できるのは選手のみとなります（未成年の保護者の付き添いは可能です）。選手の方は入場時に係員にゼッケンをお見せください。応援の方は、コース途中の密集を避けた場所で応援をお願い致します。

10. スタート

- ・自らのスタート時刻の 5 分前までに、必携装備を持参した上で、大星神社内のスタートエリアにお入りください。スタートエリア付近では身体的距離を保ち、密集・密接の防止にご協力ください。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。

11. コースマーキング・動植物の保全と山岳の美化

- ・コースの道標として蛍光ピンク色のテープ（ピンクテープ）を 20 m 程の間隔で設置します。登山の基本的な心得として、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。なお、ピンクテープのルートよりも大きく逸れたルートを通った場合はルール違反となり、「3 分のペナルティー」もしくは「失格」となります。

12. 装備

- ・プログラムに記載された必携装備を必ずご持参ください。

【必携装備（バーティカル）】

晴天時：防風ジャケット（長袖 1 枚）＋ゼッケン＋マスク

雨天時：防水機能付きジャケット（長袖 1 枚）＋ゼッケン＋マスク

【必携装備（スカイレース）】

晴天時：防風ジャケット（長袖 1 枚）＋ゼッケン＋スマートフォン（携帯電話）

雨天時：防水機能付きジャケット（長袖 1 枚）＋ゼッケン＋スマートフォン（携帯電話）

【推奨装備】

水・食料・ファストエイドキット

【禁止装備】

サンダル類・イヤホン類

※ポールは禁止ではありませんが植生保護のため先端に保護カバーをつけてください

1 3. 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）、まずは大会本部にスマートフォン（携帯電話）でおおよその場所（標高等）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います）。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。

1 4. エイドステーション（給水所）

- ・感染防止対策のため、エイドステーションではペットボトルによる水分補給、及び、個包装の食べ物のみの補給とします。ペットボトルは1名につき1本のみ補給可能です。使用したペットボトルや食べ物のゴミは自分でゴミ箱に捨てるようにしてください。その他に必要な飲食物はスタート前に自ら持参（ポーチやザック等に入れておく）するようにしてください。

1 5. ゴール（フィニッシュ） ※パーティカルに関して

- ・パーティカルのフィニッシュ後は各自で真田幸村コースを逆に戻るルートでの下山となります。下山時は身体的距離の確保とマスクの着用をお願い致します。フィニッシュ直後は、呼吸困難にならないように、しっかり息を整えてからマスクを着用するようにしてください。フィニッシュ地点付近は密になりやすいため、長時間止まらずに速やかに下山を開始してください。下山中に選手とすれ違う際も大声での応援は避け、拍手やジェスチャーでの応援をお願い致します。

1 6. リザルト・記録証・表彰

- ・リザルトは、WEBで速報を閲覧できるサービスを使用する予定です（ホームページをご覧ください）。
- ・感染防止のためにフィニッシュ後の記録証の受渡しは行いません。レース後2～3日を目的にWEB完走証をブラウザ上で閲覧、ダウンロードすることが可能となり、必要に応じてご自身でご用意した印刷紙にプリントアウトすることもできます。
- ・表彰式はスタート地点付近で行う予定です（※年代別の表彰は当日は行いません。年代別の賞品は後日郵送にて送らせていただきます）。表彰式をご覧になる方はマスクを着用して身体的距離を保ってください。

1 7. 家族などの応援やサポート

応援・サポートの方も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、選手の至近距離で大声を出すなど声援を送ることはお控えください。

1 8. レース後の懇親会・新型コロナ感染が判明した場合

レース後に仲間との懇親会を上田市内外で予定する方もおられると思いますが、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。万が一、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、速やかに大会側へ報告をお願い致します。他の参加者の皆様への連絡は、衛生部局との相談後に対応いたします。