

第1回 全日本山岳スノーシューイング・レース in 奥志賀

実施要綱

【公認】日本スノーシューイング連盟（以下連盟）
【主催】奥志賀高原常会
【主管】スノーシューWEEK in 奥志賀 実行委員会
【後援】国際スノーシューイング連盟、山ノ内町観光連盟、志賀高原観光協会他
【協賛】全日本スノーシューイングGPシリーズ協賛各社
【開催日】2019年4月13日（土）～14日（日）
※13日：各種イベント・前夜祭パーティ等 / 14日：本レース
【スノーシューWEEK】2019年4月6日（土）～14日（日）
※関連イベント開催予定。詳細は奥志賀高原スキー場HPにて。
【開催場所】奥志賀高原スキー場山麓特設コース（長野県下高井郡山ノ内町）

【アクセス】長野県下高井郡山ノ内町奥志賀高原スキー場
車：上信越道・信州中野ICから国道292号を約38km。
電車+バス：JR長野駅から志賀高原急行バスに換乗後約1時間40分。またはJR長野駅から長野電鉄・湯田中駅経由でバスに換乗後約1時間。
※詳細は奥志賀高原スキー場HPへ。

<http://www.okushiga.jp/skiresort/access/>

【競技種目】①ロングコース（15km）：タフでチャレンジしがいのある本格雪上トレイル。獲得標高500m前後。②ミドルコース（5km）：雪原を駆け、森林を巡る気持ちよいコース。※積雪天候等によりコース変更あり。距離等に多少の誤差あり。

【表彰】国際標準エッジグループに基づき記録賞を授与します。

①ロングコースはJunior（19歳まで）、Open（20から39歳まで）、Masters（40から49歳まで）、Seniors（50～59歳まで）、Veterans（60歳以上）、Full Open（全年齢）の6クラス各3位まで。

②ミドルコースはFull Open（全年齢）クラス3位まで。

【参加費】①ロングコース 8,000円 ②ミドルコース 5,000円（保険料込）

【宿泊プラン】前夜祭パーティ付1泊2食プラン！

デラックス：(A) 13,000円@奥志賀高原ホテル泊

(B) 16,000円@ホテルグランフェニックス奥志賀泊
スタンダード：10,000円@リゾート内の各ペンション泊（宿選択不可）

リーズナブル：8,000円@スポーツハイム奥志賀泊（相部屋）

前夜祭パーティ（夕食）は奥志賀高原ホテルにて開催。

宿泊施設詳細は奥志賀高原スキー場HPにて。

【スノーシューレンタル】1,000円/日

【参加・宿泊申込】下記のいずれかの方法でお申し込みください

①連盟HPか連盟FBページ、奥志賀高原スキー場HP内（準備中）経由の連盟申込フォーム、または連盟事務局へのFaxでお申込後、参加費・レンタル費をクレジットカードまたは銀行振込にて各金融機関3営業日以内に振込みください。宿泊費は参加証送付時に支払方法をお知らせいたします。なお料金はすべて税込価格です。

連盟HP：<https://japansnowshoeing.org>

連盟FBページ：<https://www.facebook.com/snowshoeingrace>

奥志賀高原スキー場HP：<http://www.okushiga.jp/skiresort/>

振込先：りそな銀行 府中河原町支店（普）1168418 日本スノーシューイング連盟

②次のエントリーサイトからもお申込可能です。

SportsEntry <https://www.sportsentry.ne.jp>

SportsnaviDo <https://dosports.yahoo-net.jp>

【レース参加申込締切】①の場合：2019年3月31日（日）②の場合：2019年3月24日（日）

【各公式Webサイト】

日本スノーシューイング連盟：

<https://japansnowshoeing.org>

日本スノーシューイング連盟Facebookページ

<https://www.facebook.com/snowshoeingrace>

スノーシューWEEK in 奥志賀（奥志賀高原スキー場HP内）：

<http://www.okushiga.jp/skiresort/>（準備中）

【日程】

■4月13日（土）レース前日（各種イベント・前夜祭）

12:30-16:00 レース前日受付

※スノーシューでのウォーキング等イベント開催予定（準備中）

18:30-20:30 宿泊者向けブリーフィング、前夜祭パーティ

■4月14日（日）レース当日（ロング15Kコース、ミドル5Kコース）

8:00-9:00 レース当日受付

9:00-9:30 開会式等

9:45 両コース共：スタート地点集合、装備チェック、最終コール

10:00 両コース共：レース・スタート

14:00 レース打ち切り（制限時間4時間）

14:15 表彰式

14:30 閉会

※諸条件によっては、多少の時間調整・変更あり。

【参加資格】◆競技：自力で制限時間内に完走する自信があり、かつアクシデントに対し自己責任の負える中学生以上の者。及び、保護者が伴走し、完走できる小学生。未成年者は保護者の承諾を得ている者。

【グランプリ加盟プレ大会】本大会は全日本グランプリシリーズの公式加盟プレ大会となります。グランプリシリーズには2020年から本戦加盟を予定しています。

【グランプリシリーズ】白山/妙高/日光各大会の詳細は、連盟公式ホームページ、連盟FBページをご確認ください。

※各内容は天候、諸事情等により変更の可能性があります。最新情報は上記ウェブサイトを都度ご確認ください。

【諸規定】本大会は当該実施要綱、並びに当連盟HP、FBページに掲載される最新の実施要綱、日本スノーシューイング・レース規則、及び連盟、本大会主催・主管団体が定めるその他の規定、規則、要綱、細則に則って行う。また本大会は全日本グランプリシリーズ加盟プレ大会として全日本グランプリシリーズ運営規則に準ずる。

【必携品】

◆スノーシュー（レンタル可）：長さ53cm（21インチ）、幅20cm（8インチ）以上、かつ裏面は雪上を滑らない構造になっていること。

◆インナー：保温性の高い吸汗・速乾性のもの（ポリプロピレン、ポリエステル素材）を推奨。

◆防寒着：フリースのベストなど保温性があり軽量なものを推奨。

◆アウター：透湿防水性のパーカー、ウインドブレーカーを推奨。

◆シューズ：ランニングシューズ、トレランシューズ、軽登山靴（走れるように適度なくるぶし丈と柔軟性を有するもの）など各自で判断。防水素材のランニングシューズにスパッツ（ゲイター）を併用すると快適。

◆その他：サン格拉斯、帽子、手袋などの防寒具。

※本レースではボール（ストック）の使用は禁止。

◆飲料水：装備チェックの対象とするが水量は各自の判断。コース中に給水場は設けない。

◆コース上にトイレはありません。トイレは事前に済ませておき、水源保全のため、万一の場合の携帯トイレを持参。

スノーシューって、なにコレ！かんたん！おもしろい！

☺仲間や家族といっしょに雪山へ飛び出そう！☺

★経験や特別な技術は必要なし。ただ履いて一歩踏み出すだけ。ふわふわの雪の上も歩けちゃう！

★真っ白な雪原や森の中をゆく爽快感は異次元！スキーやスノボとはまた違った非日常感を味わえます。

★最初はウォーキング感覚でOK！倒れても雪の上なので痛くない、気分が乗ってきたら駆け出してみよう！

★春スキーもいいけど、春スノーシューもいい！標高1,500mの奥志賀だから4月でもまだまだ雪遊びができちゃう！

★雪の中を走るのももちろん、歩くだけでもすぐ汗をかく。インナーやアウターの汗対策はしっかり。

★ロングコースは本格雪上トレイルラン。距離は15kmですがハーフマラソン完走以上の体力が求められます。

★ミドルコースは初心者でも参加しやすい。アクティブに楽しもう！