

# Program

自然の恵み ときめきの里水見色

# 2019.9.29日

雨天決行 ※暴風雨以外

# 水見色Trail Running

<http://mizumiro-trail.jimdo.com/>

静岡平野の抜群の眺めが得られる高山・市民の森を会場に、一周約4kmのコース、制限時間4時間のチームリレー形式に加えて、今年から、「個人水見色三昧20k」が実施されます。水見色の自然と暮らしを楽しんでください。

主催：水見色トレラン実行委員会 後援：静岡市・静岡市教育委員会 協賛：サロモン、ニューハレ  
協力：(株)スポーツショップアラジン、NPO 法人 M-nop、O-Support、オリエンテーリングクラブ・サンスーシ

## 【ご挨拶】

清流の街静岡は、安倍川・藁科川の二つの河川に合流地点に位置しています。西から流れる藁科川の中流域「水見色」が本大会の舞台です。新幹線静岡駅から車で40分、新東名の新静岡SAから約20分という位置にありながら、山里の雰囲気がたっぷり残っています。登り切った山頂からみる富士山や駿河湾の眺めも格別です。今年は秋晴れの元、静岡の絶景を皆さんに堪能していただくことを期待しています。水見色で収穫されたお茶や食材を利用した山里の食べ物も皆さんをお待ちしています。

では、当日、高山・市民の森でお会いしましょう。

イベントディレクター 村越 真

皆さまのおかげで、今年もこの水見色でトレラン大会を開催できることをうれしく思います。県内外から大勢の方がこの地にお越しいただき、静岡市にこんな素晴らしい景色を見ることができるとか、地域との暖かな触れ合いを感じてまたこの水見色に来たいな、と思ってくれたら幸いです。小さな村のみんなが力をあわせ一生懸命盛り上げます。今年の水見色三昧コースも新設し地域の中も走ります。水見色の街並みも是非味わってくださいね。

今年こそ晴れますように!!!

水見色トレラン実行委員長 中藤 智

## 【ゲスト】 ◆ 望月 将悟 ◆

このレースが行われる高山は標高717m。開けた山頂からは静岡市を一望できます！  
小さな大会ですが、静岡市街地から気楽に行けるこんな素敵な場所があることを知ってもらったら嬉しいですよ～。個人もそうですがチームメイトや高山に集まった人が気楽にわいわい楽しめる大会にしたいです。地元の方々もコースを整備してくださったり、地元のおいしい食べ物を味わってもらおうと、準備を進めていますので楽しみにしてください。

トランスジャパンアルプスレース 優勝(4回目)



## 1. 会場 高山・市民の森(静岡県静岡市葵区水見色)

## 2. 開催判断

当日朝6時時点で暴風警報発令、あるいは局地的集中豪雨、その他自然災害、東海地震予知情報発令、その他参加者の安全が確保できない事態が発生した際は大会を中止する場合があります。大会中止の場合は、ウェブサイト([mizumiro-trail.jimdo.com](http://mizumiro-trail.jimdo.com))にて発表します。当日朝(5時以降)の問合せは 080-5159-4593(村越)または 090-9120-9554(中藤)までお問合せください。

## 3. 交通

- ① 新東名高速道路「静岡 SA スマート IC」から国道362号線藁科街道経由  
【会場(駐車場①～④)】まで、所要時間約35分  
【駐車場⑤】まで、所要時間20分



- ② JR 静岡駅周辺から国道 362 号線藁科街道経由  
 【会場(駐車場①～④)】まで、所要時間約 50 分  
 【駐車場⑤】まで、35 分

駐車場は事前にお送りする駐車券に記載されている駐車場をご利用ください。

**【チーム参加用 駐車場①～④】**

駐車場①～④は高山・市民の森内駐車場です。駐車場に限りがございますので**1チーム1台でご来場ください。**

駐車場①～④で受付までの距離に差がありますが、どの駐車場をご利用いただくかはお申込みの先着順にて決定しております。必ず**駐車券に記載の駐車場をご利用ください。**

**【個人参加用 駐車場⑤】**

駐車場⑤から会場への移動はシャトルバス(無料)をご利用ください。

**【シャトルバス時刻】**

行き	駐車場⑤ → 会場	帰り	会場 → 駐車場⑤
第1便	7:00 → 7:20	第1便	13:30 → 13:50
第2便	7:30 → 7:50	第2便	14:00 → 14:20
第3便	8:00 → 8:20	第3便	14:30 → 14:50
第4便	8:30 → 8:50	第4便	15:00 → 15:20
		第5便	15:30 → 15:50

※帰りは 15:30 が最終となりますのでご注意ください。

**4. 会場案内**

スタート・フィニッシュ：高山・市民の森「星の展望台」周辺（雨天の場合は「森の恵」に変更となります）

受付・更衣場所：高山・市民の森「森の恵」(※女性のみ)、更衣所は頂上にも簡易タープを設けます。

スタート・フィニッシュは、受付「森の恵」から徒歩約 12 分です(下図黄色ルート)。ただし 9:45 以降は迂回ルート(下図緑ルート)しか利用できません。この場合、約 18 分かかります。9:45 以前の移動をお勧めします。

トイレは「森の恵」および山頂の会場にあります。



## 5. 受付

高山・市民の森「森の恵」にて7:30～9:00まで受付します。個人水見色三昧のスタートは9:30なのでお気を付けてください。事前発送されたプログラムに同封の「受付券」と引き換えにエントリーバックをお受け取りください。(チームは代表者が受付してください)。

エントリーバックには計測用のチップが入っています。チップの装着方法については受付または本部役員にお尋ねください。

## 6. 荷物について

荷物置き場として山頂に荷物預かり場所を用意します。ゼッケン番号を荷札に記し、係員にお渡しください。貴重品は原則お預かりできません。ご自分の責任にて管理をお願いします。

## 7. 本大会の計測方法

本大会では、タイム計測にSI(エスアイ)と呼ばれる手首にバンドで装着するチップを利用します。SIを持ってゲートを通することで周回カウントと計時を行います。正しく計測されるとチップから音と光の合図が出ます。正しく計時できるよう、以下の点にご注意ください。

- ① スタート前に利用方法を確認してください。受付に見本ゲートがあります。音と光の合図が出ない場合にはチップに異常がありますので付近の役員に申し出てください。
- ② スタート枠に入場する時には、必ず役員からSIの動作チェックを受けてください。
- ③ チームでリレーをする場合はSIチップを前走者から次走者へ受け渡してください。
- ④ ゴール後およびリタイア時はゴール役員にSIチップを提出してください。
- ⑤ **チップを紛失された場合および返却されない場合には5,000円(実費)を申し受けます。**返却がない場合は未帰還者として捜索の対象となる場合があります。

## 8. コース (コース図は最終ページに掲載しています)

### キッズ・個人(1周)およびチーム

高山・市民の森の山頂展望台をスタート・フィニッシュにした周回コースです。整備された森林公園内のトレイルや林道を利用しますが、舗装された路面はごく一部です。距離は1周約4km、累積標高差約300m。

### 個人(水見色三昧20k)

高山・市民の森山頂をスタートし、林道約3kmを下りそのまま山道へ。水見色地域のロード約4kmを駆け抜け、再度山道へ入ります。その後、大山山頂を目指してから再度高山へ。アップダウンの激しい林道や山道を走り抜け高山山頂でフィニッシュ。距離は約20km、累積標高差約1,400m。

## 9. スタート・開会式

個人(水見色三昧20k) 9:30 キッズ・個人(1周) 9:45 チーム 10:00 を予定しています。

スタート時刻の10分前までに、ゼッケンを確実に見える場所(胸等)に着用し、所定のゲートよりスタート枠にお入りください。**枠に入る時に、必ずSIチップのチェックを受けてください。**チェックを行わないとSIチップの電源がONにならないので、計測が出来ずに失格になります。スタート枠から出た場合には、必ず所定のゲートを通り、枠に入り直してください。

9:00頃より山頂そばで開会式を行います。ぜひご参加ください。

## 10. 継走、周回およびフィニッシュの方法

### 次の走者に継走する場合(チームのみ):

次走者は次走者待機枠に入って前走者がフィニッシュへ来るのを待ってください。前走者はフィニッシュゲートを越えた後、タッチゾーンへ進んでください。タッチゾーンで前走者から次走者へSIチップを受け渡すことで継走します。受け取った走者は紛失を防ぐため必ずゴムのベルトを腕に装着してください。次走者はコースを進み、前走者はタッチゾーンからコース外に出てください。

### 連続して周回する場合(チームのみ):

1人の走者が連続して周回する場合は、フィニッシュゲートを越えた後、タッチゾーンを通過してそのままコースへ進んでください。

### フィニッシュ(全クラス共通):

フィニッシュする場合はフィニッシュゲートを越えた後、フィニッシュレーンへ真っ直ぐ進んでください。着順判定はフィニッシュゲート通過時にSIに記録されるタイムで行います。フィニッシュ後はSIチップを役員に提出してください。

チームの場合、制限時間前にフィニッシュすることもできます。

## 11. エイドステーション(給水・給食サービス)

**エイドステーション:**

チーム、個人1周、キッズでは、コース途中で1箇所エイドステーションがあります。エイドステーションでは地元水見色の子どもたちが水、スポーツドリンクやバナナなどを用意して待っています。「チーム」で続けて走る場合は、フィニッシュ周辺で他のメンバーから補給を受けることもできます。

個人(水見色三味 20k)では約8km、12 km地点にエイドステーションを設けています。ご利用ください。

#### フィニッシュエイド:

フィニッシュでは水と冷茶を用意しています。特に冷茶は水見色特産のお茶です。疲れた体には最高です。

#### マイカップ持参のお願い:

ごみ削減のため、携帯コップ等のマイカップを持参、携帯の上、給水を受けていただくようご協力をお願いいたします。

### 12. 途中棄権・負傷等への対応

途中棄権の場合、必ずコース上の係員に申し出てください。棄権した地点から会場への移動方法については係員の指示に従ってください。自力で移動できない場合は、コースから外れず、最後尾を走る係員(スイーパー)または救護係員の指示に従ってください。また、会場に帰還後 SI チップを必ず返却してください。返却がない場合はフィニッシュしていないと見なされ、搜索対象となる場合があります。

### 13. 成績の付け方

#### キッズ・個人(1周):

コースを1周し、その着順を競います。制限時間は60分(10:45まで)です。60分を超えた場合、順位はつきません。

#### 個人(水見色三味 20k):

コースを1周し、その着順を競います。制限時間は4時間半(14:00まで)です。制限時間を超えた場合、順位はつきません。

また各関門にて設定された制限時間を超えるとそれより先に進むことはできず、失格となります。

関門①(約8km地点):11:10 関門②(約15km地点):13:30 関門③(約18km地点):14:00

#### チーム:

以下の①～⑦のルールに基づき、成績を付けます。

- ① リレー形式で競います。タッチゾーンでのみ選手の交代が可能です。コース上での選手交代はできません。
- ② 1人で連続して周回しても構いません。その回数に制限もありません。ただし必ず1人1周以上は走ってください。
- ③ 制限時間は4時間(14:00まで)です。
- ④ 制限時間を超えると中間関門から先およびタッチゾーンへ進めません。制限時間後に初めて中間関門またはフィニッシュゲートに到達した時点でレース終了となります。
- ⑤ 制限時間前でもレースを終了することができます。その場合はフィニッシュゲートを通過後にレースを終了してください。コース途中でレースを止めることはできません。
- ⑥ レース終了までに回った周回数が多いチームが上位となります。ただし中間地点でレースを終了した場合は、0.5周とカウントします。
- ⑦ 周回数が同じ場合はレース終了タイムが早い個人/チームが上位となります。

#### チームの成績例:

1位	Aチーム 8周	3:55:00
2位	Bチーム 8周	3:56:00
3位	Eチーム 7周+0.5周	4:02:00
4位	Fチーム 7周	3:59:59

### 14. 表彰式・公式記録

表彰式は高山・市民の森「星の展望台」にて行います。キッズ・個人(1周)は11:15ころ、個人(水見色三味 20k)は13:00ころ、・チームは15:00ころを予定しています。表彰者には賞状を贈呈します。表彰対象は以下の通りです。

キッズ	3,4年クラス 5,6年クラス 中学生クラス	各クラス上位3名
個人(1周)	男性クラス 女性クラス	各クラス上位3名
個人	男性クラス 女性クラス	40歳未満、40歳以上60歳未満、の各クラス上位3名 60歳以上の各クラス優勝者
チーム	男性クラス 女性クラス 混合クラス	各クラスの優勝チーム

公式記録はウェブサイト(mizumiro-trail.jimdo.com)にて後日発表します。

各チームおよび全個人にはゴール後計測テントにて記録証を発行します。記録証に記載される順位は暫定順位です。表彰式および公式記録にて変更される場合があります。

## 15. 競技中の注意事項 ※必ずお読みください

以下の注意をよくご覧いただき、トレイルランニングと本大会 の特性についてご理解の上、ご参加ください。

- ① トレイルランニングは、ロードとは違う自然環境を走る競技です。足場の悪い登山道、草のかぶった道を通過するところもあります。トレイルランニングに適したシューズ、ウェアリングをお薦めします。周囲の参加者に危害や不快感を与えるような装備・服装は禁止します。
- ② 大会当日までの試走は常時可能です。
- ③ 個人(水見色三昧 20k)ではハイキング・トレイルランニング用のストックは禁止しませんが、安全のため第一エイドまでの利用を禁止します。その後も、周囲の人への配慮を持って利用してください。
- ④ トレイルのショートカットをしないでください。
- ⑤ ゴミは必ず持ち帰ってください。ポイ捨てはしないでください。
- ⑥ 市民の森の他の利用者への配慮を忘れないでください。水見色三昧のコースは東海自然歩道、愛郷の道となっていることから一般のハイキングコースを使用します。登山者への配慮を心がけてください。
- ⑦ 周回コースであるチームクラスでは速度の違うランナーが何度も追い抜く場面があります。追い抜く時の配慮と譲り合いの精神を持って競技してください。ハイカーなどがいた場合にも、追い越し・行き違いなど一声かけてから行って下さい。
- ⑧ 大会会場、コース、駐車エリアは禁煙です。
- ⑨ ゼッケンは折ったり曲げたりせず、数字がよく見えるように着けてください。
- ⑩ 主催者は危険箇所の確認をしていますが、参加者は自己の責任において、安全管理・健康管理をしてご参加ください。当日は健康保険証の持参をお勧めします。
- ⑪ 競技中体調・気分の悪くなった方は、最寄りのスタッフ、選手に連絡してください。自力で動けない競技者、その他重大な症状(意識がない、大量の出血等)のある競技者がいた場合、その救助・連絡を優先してください。係員が競技続行不可能と判断した場合は、競技の中止を指示する場合があります。
- ⑫ 行き帰りの交通にもご注意ください。特にレース後は疲労が溜まっておりますので、お車の運転等充分にお気をつけてお帰りください。
- ⑬ 台風等の荒天、東海地震警報発令など、競技を行うことが不可能だと判断される状況の時は、競技が中止されることがあります。この場合にも参加費の返金はいたしません。
- ⑭ 大会中の映像、写真、記事等のテレビ、新聞、雑誌、インターネット等への掲載権は主催者に帰属します。
- ⑮ トレイルランニングに初めて参加する方のために、イベントのオフィシャルサイトでウェア、その他トレイルランニング上の留意点などの情報を提供しています。合わせてご覧ください。( <https://mizumiro-trail.jimdo.com/> からアクセスできます)

## 16. 会場サービス(予定)

### <水見色きらく市>

選手ゴール後、無料とん汁を配布します。※エントリーパッケージに入っている「とん汁引換券」と引き換えになります。また、地元のこんにやくを使ったから揚げなど地元特産料理を販売します。疲れた体に優しい味を是非!

### <さじとの家>

水見色でカフェをオープンし、地域の人たちと一緒にイベントなどを開催しているスリランカ人のサジットさん。大人気の「さじとの家」のカレーを会場で味わう事が出来ます。是非ご賞味ください!

### <するが牛>

飼い主本人が焼く水見色で育てた、「するが牛」。パワーが漲ります!!是非ご堪能ください!!

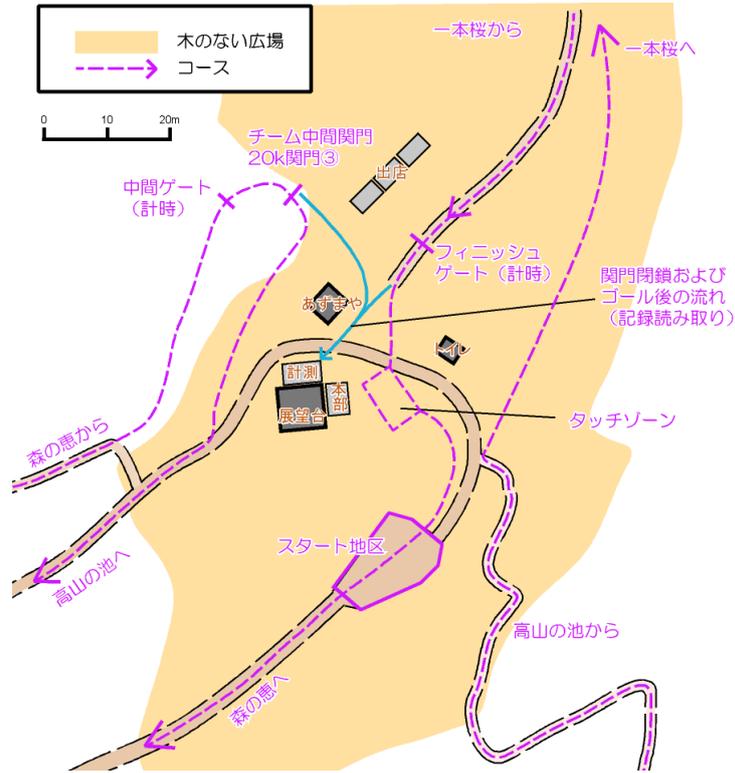
### <PIZZA & CAFE 長兵衛>

自慢のコーヒーを販売します。疲れた体にしみわたります。チームメイトが走っている間にコーヒブレイクもいかが?

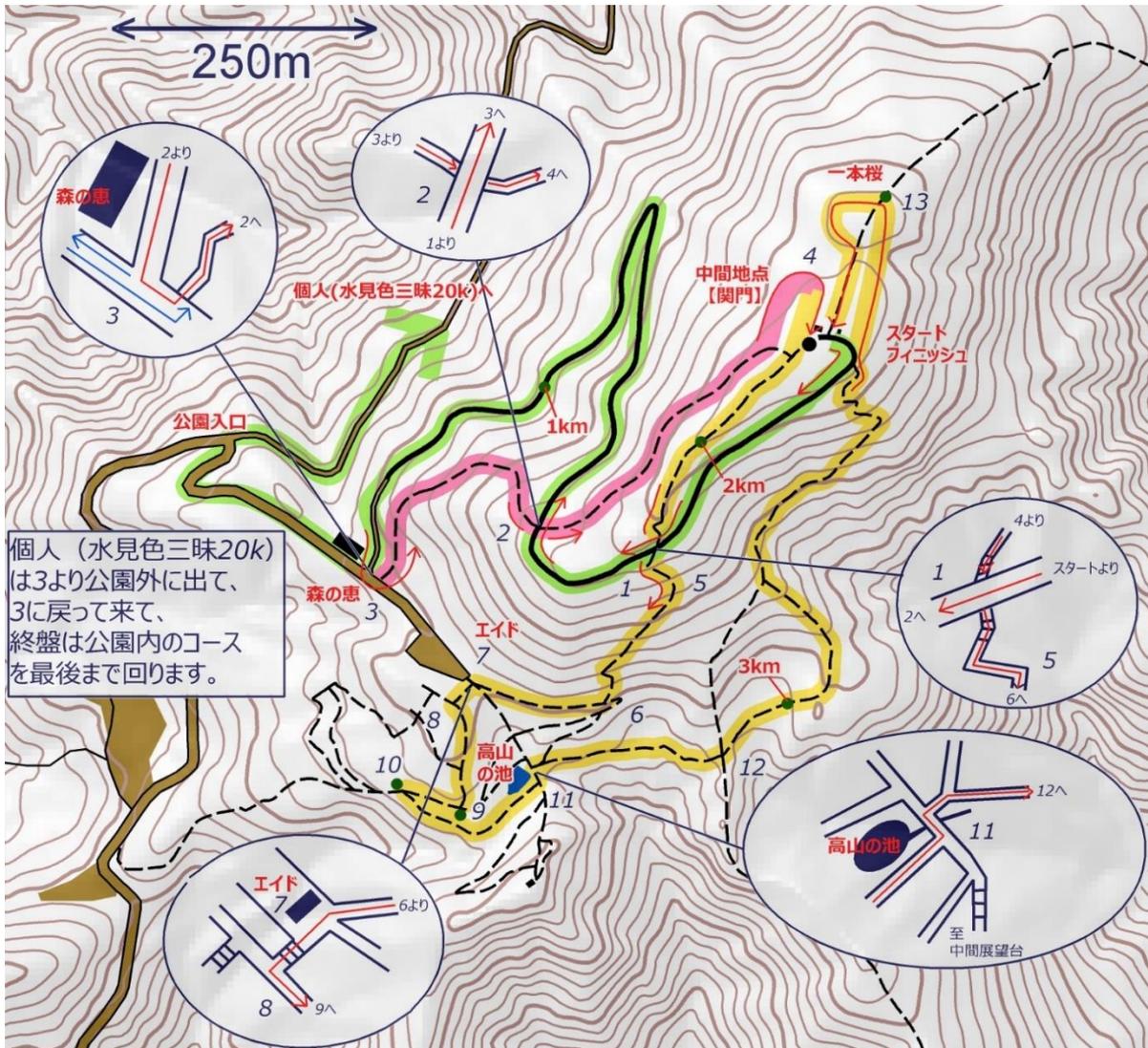
### <静岡市鍼灸マッサージ師会>

水見色出身のマッサージ師さん達によるマッサージ。次の日の疲れを残さないためにも是非サービスを受けてみてはいかがですか。

**【会場周辺図】** ※スタート・フィニッシュの細かなレイアウトは当日変更となる場合があります。



**【市民の森内コース図】** ※昨年よりコースが一部変更になりました。(中間地点【関門付近】および 12 付近)  
 ※荒天時は会場とコースの起点が「森の恵」になります。



【水見色三昧 20kコース図】



※コース誘導は赤白テープ、看板、白線によるマーキング、役員による誘導により行います。