

第10回山岳スキー競技日本選手権大会に参加登録された皆様へ

この度は、私どもの大会にご参加登録下さりありがとうございます。
大会準備委員会・事務局一同 皆様にレースを楽しんで頂くべく務めます。
至らないところもあるとは思いますが よろしく御願ひ申し上げます。

以下、タイムスケジュールと参加にあたっての注意事項、ルールなど連絡申し上げます。
なにか分からないこと、質問があったら以下までお電話またはメール下さい

大会事務局 笹生博夫 ^{さそう} 090-4969-7994 メール saso@jsmc.jp
澤田実 携帯 090-7822-6534 swdmnr@ybb.ne.jp

4月4日 土曜日

10時 コース公開大体のコース上に だまかに旗を立てておきますので、練習をされる方はどうぞ、
但し、コースに入る際は、ビーコンなど必要な安全装備を用意し、雪崩などには十分気をつけて自己責任で行動してください。レース前ですので、雪崩監視員等はいっていません。

13時-16時 梅池高原観光協会事務所にて選手登録を行います。そのときにスキーとブーツを持ってきてください。規定通りの用具か検査をします。

梅池高原観光協会事務所の場所が分からない場合には梅池高原観光協会事務所
0261-83-2515 までお電話下さい。また梅池高原の WEB サイトにも地図があります <http://www.tsugaike.gr.jp/winter/>

宿泊を申し込んでおられる方へ： 宿泊先は追ってお知らせいたします

16時 開会式+コースブリーフィング。場所は 同じ梅池高原観光協会事務所の3階です。

コースの説明とレース参加の注意をお話ししますので必ずご参加下さい。

どうしても遅れる場合は、事前に事務局までご連絡ください。

19時30分 懇親会 宿での食事後、懇親会を予定しています。

会場は ブリーフィングの時にお知らせします。

4月5日(日)

7時45分 梅池高原ゴンドラ乗り場前に集合してください。そこから役員の指示に従ってスタート地点に向かいます。スタート地点で 出走最終チェックがあります。

天候等でスタート地点が変わる場合もあるので選手は、一度ゴンドラ駅に集まってください。

9時30分 レーススタート予定時間ですが、天候、コース準備などの関係で変更もあり得ますので役員の指示に従ってください。

13時30分 レース後 表彰式と閉会式があります。簡単な食事を用意する予定です。

4月4日	土	10時 コース公開 13時 選手登録開始 梅池高原観光協会事務所 同じ場所で 16時 開会式+コースブリーフィング開始 17時 開会式終了 19時30分 懇親会
4月5日	日	7時30分 役員集合 コースの最終決定 7時45分 選手集合 梅池ゴンドラステーション 前 8時30分 スタートエリアでの 選手受付 9時30分 レーススタート 12時30分 頃 レース終了 食券配布しますので、それを カフェテリア梅森に提示して 選手・役員 食 事 13時30分 表彰式 閉会式 (カフェテリア梅森にて)

第10回山岳スキー競技日本選手権大会 大会ルール

Vre1.0

装備で用意できないものがあつたら、事務局までご連絡下さい。ビーコン等こちらで用意できるものもあります。また各装備の規格などについて質問がある場合も

大会事務局 笹生^{きそう}または澤田までお電話またはメール下さい。

笹生携帯：090-4969-7994 メール：saso@jsmc.jp

澤田携帯 090-7822-6534 swdmnr@ybb.ne.jp

□競技内容 実際の山岳地帯に設定された、数回の登り下りを含むコースを、山スキーを使って周回し、戻ってくるまでのタイムを競う。

山岳スキー競技種目では：登りでは踵がフリーとなり、下るときは固定される締め具 — いわゆる山スキー用の締め具 — を使い、登り時は滑走面にシールを付けて登り、滑降時は踵を固定して滑る。コース設定によっては、スキーを担いで歩く区間もある。

テレマークスキー種目では 通常のテレマークスキーとビンディング、シールを使用し、他の装備は全カテゴリー共通とする。（下記 装備規定を参照ください）

テレマークでもロングコース ショートコースの選択が出来る

□コース コースは正規コースとその一部を短縮したショートコースの2つがある。男子は前者、女子と少年は後者を使用する。また男子選手も、ショートコースを選択できる。（但し参加登録時に登録・選択する）

競技コース上には適当な間隔で標識旗が設置してあるので、それを目安にコース取りをする。標識旗から逸脱したルートを取ってはいけない。

標識は 大会旗とともに登りが緑の布、下りは赤の布が付けられている。

登りと下りの転換エリアは旗とロープで仕切られ、スタッフが駐在しているので、そこでシールの着脱を行う。詳しくは大会当日の主催者の発表に従う。

□徒歩セクション スキーを担ぐセクションでは、スキーをザックに付け徒歩で登行すること。スキーを手を持ちたり、肩に担いではいけない。

□計測 スタートは一斉スタートとし、コースを周回してゴール地点（スタート地点と同じ予定）に帰着するまでのタイムを計測する。

□表彰 男子、女子それぞれ種目別に上位を表彰する。また主催者の判断で特筆すべき成績を収めた選手に対し、特別賞等を授与することがある。

□装備 今大会における装備は、以下の規定に従うこと（ISMF 規定に準ずる）

- スキー 長さは少なくとも男子用は 160cm、女子用は 150cm あること。全長の 9 割以上の金属エッジが付いていること。足下部分で少なくとも 60mm の幅があること。

規格に満たないスキーについては、ペナルティーを課して出走可とします。

ビンディングは登降時、踵がはずれて動くものでなければならない。スキーリーシュは出場者の責任において、装備されていてもいなくても良い。

ビンディングは横方向と縦方向のリリース機能が付いていること。

山岳スキー競技カテゴリーでは、クロスカントリー用のビンディング、ブーツ、それらに類するものは使用できない。

テレマークスキーは別カテゴリー正式種目で、スキーの長さ、ブーツ等規格については特に制限を設けない。

- ブーツ ブーツはくるぶしを覆う高さがあること。靴底全体の 80%以上が、4mm 以上の深さのある溝刻みを有したビブラムか同等のソールで覆われていること。またアイゼンが付く形状でなければならない。
- ストック ポールの直径が 25mm 以下、非金属のバスケットのもの。アルペン用、クロスカントリー用どちらでも良い。
- 服装 少なくとも上半身は 3 レイヤー、下半身は 2 レイヤー用意すること。すべて長袖、長ズボンでなければならない。どちらも一枚は防水・防風であること。
- 雪崩ビーコン 標準の 457kHz 規格であること。選手は競技中、送信モードにして、服の下に体に密着させて装着すること。選手は、レース時にビーコンが正常に働くようにしておく義務がある。万一、レース中にビーコンが機能しない状態になったら、選手は最寄りのチェックポイントに申告しなければならない。
- 雪崩ゾンデ棒 最低 210cm の長さがあり、雪崩捜索用ゾンデとして市販されているものであること。手持ちのゾンデがこの規格に満たない選手は、用具検査時に申告してください。（極端に短いか、短縮改造していないものは認めます）
- スコップ 最低 20cm×20cm の大きさのスコップで、柄の付いたもの。柄は分離してもかまわない
メーカーから雪山用スコップとして販売されているものでなければならない。
- サバイバルシート レスキューシート又はサバイバルブランケットと言われるもの。
市販のものを改造してはならない。
- ザック レース途中でスキーを担ぐセクションがあるのでザックはスキーが固定できるタイプでなければならない。
- ヘルメット 登山用具安全規格－EN12492（UIAA106）－に適合したもの。

一般に登山用として販売されているヘルメットであれば良い。滑降時と主催者が指定する区間（リッジ、ルンゼなど）では、必ず正しく着用しなければならない。今大会では登山用以外では、スノーボード用、スキー用は認める。主催者に確認のこと。自転車用ヘルメットは、ペナルティー30秒となる。

- シール（一組）
- 手袋一組
- サングラス（ゴーグルも可）

□ブリーフィング コース、スタート時間、レース中の持ち物、諸注意などくわしい事項は、レース前日に参加選手を集めた場で主催者から発表される。

□装備チェック 主催者から発表された必携の装備は、すべて持ってレースに参加すること。雪崩ビーコンに関してはスタート前に全員送信チェックを行う。ゴール後に必携装備のチェックを行い、不備なもの1点について30秒から3分のペナルティーを課す。

□ 競技中の諸注意

- 競技途中で棄権する場合、最寄りのコース役員まで必ず申告しコースから離脱すること。また大会本部に戻り、ゴールラインを切らずにゴール役員に申告しなければならない。（山中での行方不明を防ぐため）
- 事故・怪我が起こった場合また事故を目撃した場合、最寄りのコース役員まで必ず申告すること。
- レース中に、ホイッスル等によりレース中止の指示があったら直ちにレースを中止し、最寄りのチェックポイントに行き、役員に申告すること
- 意識せずあるいは故意にコースを著しく逸脱し、別の場所からコースに復帰してはならない。コースを著しくはずれたことに気づいた場合は、はずれた地点までもどって、レースを再開しなければならない。
- 途中で用具を無くした場合、自分に不利であっても、必ず自己申告すること。
- 植物を傷つけるなど自然環境に深刻なダメージを与える行為をした選手は失格とする。
- コース役員よりタイムアウトを宣告された選手は、その地点にてレースを止め、ゴールに向かうこと。ゴールラインを切らずゴール役員に再申告しなければならない。
- レースの進行、審判に異議のある場合、審判団に対し異議を申し立てることができる。ただしレース終了から15分以内でなければならない。

□悪天による変更 大会当日の天候が大会運営に難しいと判断された場合は、コースを変更、縮小してレースを行う予定。その判断は主催者が行う。

□その他 その他の競技ルールは、ISMC 競技規約に準拠する。

コース地図は 大会オフィシャルサイトをご覧ください。