#### 2024年 1月20日(土)開催

湘南 GOLD ENERGY CUP "いこ丸" パークトレイル・ランニング 2024 第1戦 @小田原市・いこいの森

# 参加者ガイド

大会中止の場合は、 1月19日(金) 17時までに 大会 HPにて告知します。

いこいの森へようこそ!!

そして、「湘南 GOLD ENERGY CUP "いこ丸" パークトレイル・ランニング 2024 第1戦」にご参加いただき、ありがとうございます!!

# **自家用車で来場される方**は、事前にわんぱくランド第2駐車場、又は第4駐車場の予約をお願いします。

https://odawara-jigyo-kyokai.jp/wanpaku/yoyaku-cale.php

【注意】事前予約しないと、当日の駐車ができません。必ず事前に駐車場を予約してください。

※ 駐車場は、有料(小田原市外在住者 ¥1,010/1 日、市内在住者 ¥510 円/1 日)です。

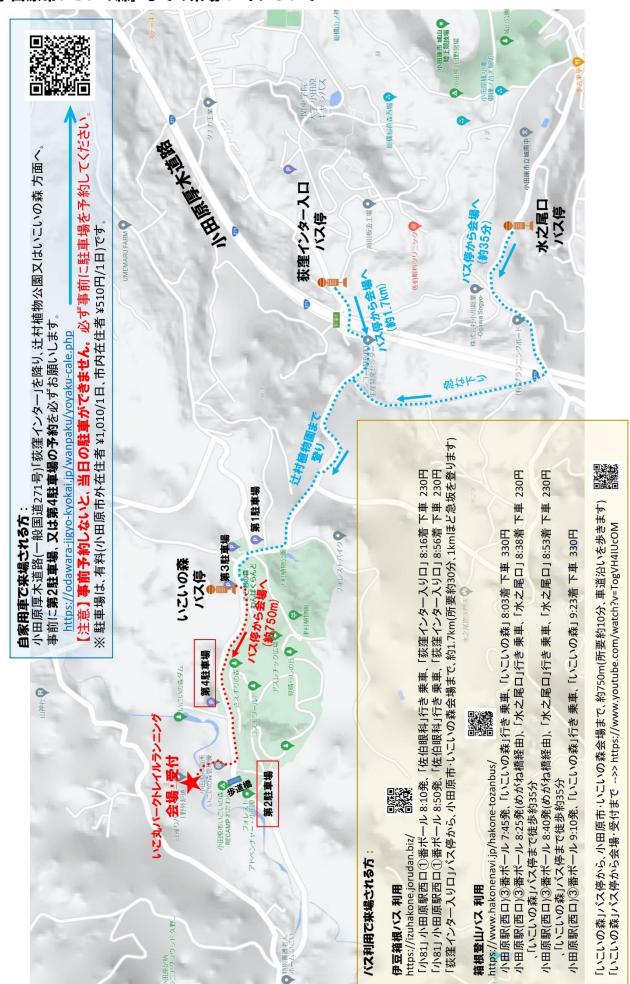




# 【トレランのマナー】

- ★ 遊歩道から、はみ出て走らない。
- ★ 無理な追い越しは、事故のもと。
- ★ 他の来園者やハイカーがいたら、走らずに歩こう。

# 0. 「小田原市いこいの森」までの来場ルートについて



#### (1) バス利用で来場される方:

#### 伊豆箱根バス 利用

https://izuhakone.jorudan.biz/

「小 81」小田原駅西口①番ポール 8:10 発、「佐伯眼科」行き 乗車、「荻窪インター入り口」8:16 着 下車 230 円「小 81」小田原駅西口①番ポール 8:50 発、「佐伯眼科」行き 乗車、「荻窪インター入り口」8:56 着 下車 230 円「荻窪インター入り口」バス停から小田原市いこいの森会場まで約 1.7km(所要約 30 分、1km ほど急坂を登ります)

#### 箱根登山バス 利用



https://www.hakonenavi.jp/hakone-tozanbus/

小田原駅(西口)③番ポール 7:45 発、「いこいの森」行き 乗車、「いこいの森」8:03 着 下車 330 円

小田原駅(西口)③番ポール 8:25 発(めがね橋経由)、「水之尾口」行き 乗車、「水之尾口」8:38 着 下車 230 円、「いこいの森」バス停まで徒歩約35分

小田原駅(西口)③番ポール 8:40 発(めがね橋経由)、「水之尾口」行き 乗車、「水之尾口」8:53 着 下車 230 円、「いこいの森」バス停まで徒歩約35分

小田原駅(西口)③番ポール 9:10 発、「いこいの森」行き 乗車、「いこいの森」9:23 着 下車 330 円

「いこいの森」バス停から、小田原市・いこいの森会場まで、約750m(所要約10分、車道沿いを歩きます)「いこいの森」バス停から会場・受付まで -->> https://www.youtube.com/watch?v=TogVH4IUc0M



#### (2) 自家用車で来場される方:

事前に第2駐車場、又は第4駐車場の予約を必ずお願いします。

https://odawara-jigyo-kyokai.jp/wanpaku/yoyaku-cale.php

【注意】事前予約しないと、当日の駐車ができません。 必ず事前に駐車場を予約してください。 ※ 駐車場は、有料(小田原市外在住者 ¥1,010/1 日、市内在住者 ¥510 円/1 日)です。



小田原厚木道路(一般国道 271 号)「荻窪インター」を降り、辻村植物公園又はいこいの森 方面へ。 駐車場は、わんぱくランド 第2駐車場、又は第4駐車場 を事前予約してご利用ください。

#### 【大会に協賛、協力いただいている皆さんのご紹介】

<< 特別協賛 >> UMEMARU.Inc 様 『湘南ゴールドエナジー』他をご提供いただきます!!

<< 協賛 >> **STRIDE LAB 小田原店** 様 ランシューズ(抽選で1名様)をご提供いただきます!!

<< 協賛 >> **万葉の湯** 様 小田原市内の温泉の優待券をご提供いただきます!!

<< 協賛 >> 株式会社 山城屋 様 天狗葉扇煎餅 をご提供いただきます!!

<< 協賛 >> **大雄山 茶屋 天んぐ** 様 下駄まんじゅう をご提供いただきます!!

<< 協替 >> 株式会社 T-FORESTRY 様 フォレスト・アドベンチャー小田原、フォレスト・バイクの

優待券をご提供いただきます!!

<< 協力 >> **スペシャライズト・ジャパン** 様 コース・テープをご提供いただきます!!

# 1. 受付 (9:00 ~ 9:30) ※ 8:30 頃より受付可能です。

(1) いこいの森・遊びの広場のエイドステーションにて、

ご自分のレースナンバーを確認して、参加者配布物を受け取ります。

参加者用配布物は、以下の通りです。過不足がないか、確認してください。

- ① ナンバーカード 1枚
- ② ナンバーカード取り付け用のゴム紐 1本
- ③ [参加賞] 湘南ゴールドエナジー特製 ネックチューブ
- ④ [参加賞] 金太郎の力水 500ml PET ボトル (レースナンバーが貼ってあります) 1本
- ⑤ [参加賞] 湘南ゴールドエナジー 1本
- ⑥ [参加賞] 山城屋様ご提供・天狗葉扇煎餅(5 枚入り) 1袋
- ⑦ [参加賞] 茶屋天んぐ様ご提供・天狗の下駄饅頭 2個
- ⑧ 貴重品預け袋 (レースナンバーが記入してあります) 1枚
- 9 万葉の湯 特別割引券 1枚
- ⑩ その他、情報チラシ(フォレスト・アドベンチャー小田原&フォレストバイク、万葉の湯など)
- ① タスキ 1本 (チーム参加者のチームに1本)

#### 2. スタート前 (~9:40)

(1) 更衣室

"きつつき"ホール内に男性用/女性用それぞれの更衣テントを用意しています。

お一人ずつ、譲り合ってご利用ください。

更衣テント利用時は、テント入口の表示板を『空き』から『使用中』に裏返してください。

使用後は、テント入口の表示板を『使用中』から『空き』に裏返してください。

- (2) 荷物
  - · 荷物のお預かりはいたしません。"きつつき"ホール内に置いてください。
  - ・貴重品(車のキー、お財布、等のみ)は、受付時に配布された貴重品預け袋に入れて、袋の口を縛って、 9時30分~9時50分の間に大会本部にお持ちください。フィニッシュ後まで、大会本部でお預かりします。
- (3) セルフ・エイドステーションへの水、補給物の準備

エイドステーションは、遊びの広場入口周辺のコース両側に、テーブルを並べて用意しています。

エイドステーションのテーブルに、レースナンバーを表示して、レースナンバーごとの場所を指定しています。

補給水(受付時に配布した水の PET ボトル)や、各自で用意した補給物をおいてください。

各自で用意する補給物には、レースナンバーを表示しておいてください。

(エイドステーションのスタッフがマジックペンを持っていますので、必要に応じて借りてください。)

(4) 試走

コース試走をされる方は、9時30分前までにスタートしてください。

9時30分以降の試走開始はご遠慮ください。9時40分までには、「遊びの広場」に戻ってください。

(5) ナンバーカードの取り付け

ナンバーカードの取り付けには、安全確保のため、また環境保全のために安全ピンを配布していません。 配布したゴム紐、又は各自で持参されたレースナンバーベルトや、ゼッケン留めを使用してください。



ナンバーカード と ゴム紐



ナンバーカードにゴム紐を通した状態

ナンバーカードの番号を外側にしてお尻側にし、お腹の前でゴム紐を結ぶ。ナンバーカードをお腹の前へ回して、 装着完了。







## 3. 開会セレモニー/ブリーフィング/競技説明 (9:45 ~)

競技について、注意事項を説明します。『遊びの広場』にお集まりください。

## 4. スタート (10:00~)

(1) スタート招集 (9:55)

セルフ・エイドステーション近傍のスタートライン後方にご集合ください。

(2) **スタート**は、10:00 より 1 分間隔の 3 ウェーブスタートとなります。

スタート時刻	カテゴリー	対象レースナンバー
10:00	ソロ・10周 (9名)	61 ~ 69
10:01	チーム・10周 (4 チーム)	71 ~ 95
10:02	ソロ・5周 (8名)	51 ~ 58

#### 5. 競技中

- (1) コースが狭いので、追い抜きの際には充分に注意して追い抜いてください。
- (2) 周回数を数える自信が無い方は、周回ごとに計測位置の手前で、輪ゴムを1本ずつ取って、手首に巻いてください。

輪ゴムの本数で周回した回数をカウントできます。

- (3) 周回ごとに、計測/フィニッシュ位置でスタッフが通過時刻を記録しています。
- (4) セルフ・エイドステーションでは、ご自分の補給水、補給物を確認して補給してください。 補給後は、キャップをする、等して、自分のレースナンバーの位置に戻しておいてください。
- (5) コース走行中に、サポートが必要になった場合は、コース途中にいるスタッフに声をかけてください。 スタート・ゴール地点以外のコース中には、定点スタッフがいます。またスタッフが巡回しています。

## 6. 途中 リタイヤする場合

- (1) 途中でリタイヤ/棄権する場合は、必ずフィニッシュ/計測位置近くのスタッフに、リタイヤ/棄権する旨とレースナンバーを申告してください。
- (2) コース途中でリタイヤする場合は、巡回しているスタッフに、リタイヤ/棄権する旨とレースナンバーを申告してください。

# 7. チーム参加でのリレー

(1) 出走は1名

スタートからフィニッシュするまで、チームメンバーのうち1名のみがタスキを掛けて走ってください。 出走順はレースナンバーにこだわりません。各チームで出走順を決めましょう。 (2) リレー/走者交代の場所 セルフ・エイドステーションの自チームエリアで、前走者からタスキを受取り、タスキを掛けてから出走 してください。

#### 8. フィニッシュ

- (1) フィニッシュ時刻の記録 計測線を通過した時刻を、スタッフが記録します。
- (2) 記録: 各自の走行時間は、フィニッシュ時刻からスタート時刻の差分として、計算されます。
- (3) フィニッシュ後、輪ゴムを回収します。回収箱に入れてください。

## 9. 記録の速報、表彰

- (1) フィニッシュしたら、計測担当のスタッフから着順、記録、等が示されます。
- (2) 表彰式は表彰対象者/チームが確定し次第、行います。 計測担当のスタッフの指示に従い、該当者は賞品を受け取ってください。 【表彰対象者】 5周の部/10周の部、個人 男/女別 各 1~3位、及び チーム 各 1~3位
- (3) フィニッシュ記録の速報は、掲示速報いたします。
- (4) 完走賞は後日、メールにて配信いたします。
- (5) 参加者の記録一覧は大会ホームページ( <a href="https://parktrailrunning.amebaownd.com/">https://parktrailrunning.amebaownd.com/</a>)にて 大会翌日以降に、公開いたします。



#### 10. 解散

フィニッシュ後、エイドステーションに置いたご自分の補給水PETボトルや補給物など、全て回収してください。エイドステーションには、回収用の袋をそれぞれに用意していますので、その袋ごとお持ち帰りください。

# 走った後に、会場・いこいの森 で楽しめます!!

#### ★ いこいの森 日帰りバーベキュー

https://odawara-jigyo-kyokai.jp/ikoi-bbq/index.html



大会会場内で、本格的な BBQ を手ぶらで楽しめます!! (要·予約)

#### ★ のサウナ

https://nosauna.net/



走った後に、テント・サウナを楽しめます!! レンタル水着もあって、当日の飛び込み入浴可!!

