

コースマップ

さあ、小布施ならではのコースに浸って走る21.0975km
じゃりじゃり砂利道、急な傾斜にご用心。

給水所

コースの17ヶ所に給水所を設けます。(スタートを含む)

おもてなし

旬の野菜やフルーツ、スイーツ等をご用意しております。

救護所

- ・フィニッシュエリアに救護本部を設置し、コース上の9カ所の救護所には医療スタッフが待機しています。体調が悪い場合は、決して無理をせず、最寄りのリタイアポイントにてリタイアを申し出てください。
- ・競技中の事故対応については応急処置と救急車の手配のみ行います。それ以上の対応はできませんので、各自十分にご注意ください。
- ・暑い時期のレースです。水分補給をこまめに行い、絶対に無理をしないでください。なお、歩いてもフィニッシュできる時間を確保してありますので、小布施の町並みを見ながらゆっくりとお楽しみください。

リタイアする場合

- ・コース上に6カ所のリタイアポイントを設置し、リタイアポイントでは収容車が待機しています。
- ・完走が難しい場合は無理をせずリタイアポイントにてリタイアを申し出てください。フィニッシュエリアまで車でお送りします。
- ・リタイアポイント以外での収容は原則として行いません。

関門

- ・競技時間内(6:00~11:00)にフィニッシュしてもらうため、コース上の3カ所(4.0km、9.5km、14.9km)に関門を設定します。

コース

- ・レース中は交通規制が行われていますが、規制時間には限りがあります。歩いて参加される方で、規制時間終了後もレースを続行する場合には、交通ルールの遵守をお願いいたします。特に車が通行する際には、十分ご注意ください。
- ・距離表示は100mごとに設置してあります。

AED モバイル隊

AEDや簡易救急セットを携帯し、緊急時には自転車でランナーのもとに駆けつけ応急処置を行います。

メディカルランナー

コース上における傷病者を速やかに発見するためにランナーと併走し、緊急時には競技を中断し、直ちに応急処置を行います。

※ WBGT指数が28℃を超え、走行が危険となりましたら、係員から指示が出ますので、その指示に従ってください。
(詳細については、P25をご参照下さい。)

