

DEEP JAPAN ULTRA100 2024

ボランティアマニュアル

2024/6/18作成

<ボランティアの皆様へ>

この度、大変多くの方々にご協力を頂きまして当大会を開催させて頂けることとなりました。皆さまのおかげです、誠にありがとうございます！

トレイルランナーズでは皆さんの「人生変わりました！」というきっかけを提供できるような活動を行っております。

この大会が、多くの方にトレイルランニングを知るきっかけになり、これからも楽しんで続けてもらえるようなイベントになればと願っております。その為には、皆さまが最高に楽しんでこの日を過ごして頂くこと、それが一番です。その雰囲気が参加者の皆さまに伝わり、結果的に、参加者の皆さまが楽しんでいただけるようなイベントになっていく、そんな最高の一日を過ごしましょう！

トレイルランナーズ 代表
松永紘明
(選手からの連絡本部①)
0258-66-7991
(選手からの連絡本部②)
080-8907-3248

1. 皆さまにお願いしたいこと(全員)

- ・多くの方とお友達になって下さい。迷っている方や一人の方がいたら積極的にお声がけをお願い致します。
- ・トレイルランナーズではSDGsを積極的に支援しているため、自然環境へご配慮 願います。(ペーパーレス、ゴミの持ち帰り、ランナーのコース外はみだし防止など)
- ・コースは一般の方が優先です。ハイカーがいた場合は、ランナーに注意を促し、ハイカーには「ご協力ありがとうございます」とお声がけをお願い致します。
- ・ボランティア活動期間中において知り得た大会に関わる内部情報や機密事項について、ボランティア活動期間中及びボランティア活動期間終了後においても、守 秘義務を負います。承認なしにSNSなどの投稿しないようお願い致します。
- ・わからないことがあれば、「確認します」と伝えて無線や携帯電話で本部(080-8907-3248)へ連絡し、対応を相談して下さい。

※レース終了後は、ボランティアアンケートにご協力頂ければ幸いです。今後のレースをより良いものにするため、皆様のご意見やご感想をお待ちしています。

1 支給品(受付時にお渡しいたします。受付場所は入広瀬小学校、又はいい湯らていです。チームでまとめて受付される方はその限りではありません。)

- ・大会オリジナルノースフェイスTシャツ(3月8日までにお申し込みの方)
- ・QUOカード(実働6時間毎に500円分1枚)
- ・トレイルランナーズ特製タオル
- ・ボランティア配置スケジュール・マニュアル(自然環境へ配慮の為、各自スマホ等で確認ください。各エイドにマニュアル等が綴じられたファイルがあります)
- ・救急セット(救護担当、マーシャル、スイーパーのみ)※要返却
- ・無線(該当者のみ)※要返却
- ・スタッフビブス(該当者のみ)※要返却
- ・誘導棒(該当者のみ)※要返却
- ・スタッフ証 ※要返却

2 ご用意をお願いしたいもの

- ・必要な分の食事(スタッフはエイド食を食べても構いません。)、水分(熱中症予防のため電解質が好ましい)、雨具、防寒具、携帯電話、モバイルバッテリー、虫よけ(スプレー、かゆみ止め、防虫ネット、ヒル除けスプレー、塩等)、クマ鈴など鳴り物、熊撃退スプレー(お持ちの方)、必要に応じて携帯食など、筆記具、ポイズンリムーバー(お持ちの方)、ポータブルファン(暑い場合)、着替え、洗面道具等(必要な方)

3 連絡事項

- ・参加者の皆さまに規則正しく駐車頂くために綺麗な駐車に協力をお願い致します。
- ・羽虫や蚊、アブなどがいます。誘導やエイドでの待機時の服装は、長袖と長ズボンを推奨します。栗ヶ岳エリアにはたくさんのヒルが生息している箇所もありますので、ヒル除けスプレーや塩なども各自お持ちいただくと良いと思います。(エイドにも用意してあります)
- ・選手の通過やリタイア報告は無線をお持ちでない方はメッセージで行うため、スマホのバッテリーが持たない場合があります。モバイルバッテリーをお持ちの方は、必ず携帯しておいてください。

5 仕事の内容

事前に公開する[マニュアル]と[ボランティア個別配置チャート]は必ず一読願います。当日集合時に簡単な全体ミーティングを行います。参加できない方など、自分の仕事で質問や疑問があれば事前にお問合せ下さい。

全体スケジュール

参加者数 160km 129人(男性:114人 女性:15人)

80km 114人(男性:87人 女性:27人)

合計 243名 (うち海外選手31名)

日時			内容
日	開始	終了	
6月20日 (木)	11:00		ボランティア集合、ミーティング、会場設営、 受付準備(入広瀬小学校)
	15:00	17:00	160km、80km受付
	18:00	20:00	ボランティア前夜祭
6月21日 (金)	05:00		ボランティア集合、ミーティング、会場設営、 受付準備(入広瀬小学校)
	08:00	09:30	160km受付
	09:00	10:30	160km手荷物・ドロップバック預かり
	09:30	10:30	80km受付
	10:00	11:30	80km手荷物預かり
	11:00		160km一斉スタート
	12:00		80km一斉スタート
	15:00		いい湯らてい ボランティア受付場所設置
	21:10		80kmトップ到着予測
6月22日 (土)	11:30		80km表彰
	12:00		80km制限時間
	14:50		160kmトップ到着予測
6月23日 (日)	08:30		160km表彰
	09:00		160km制限時間

シャトルバス到着21日 入広瀬小学校 8:50 9:40

復路は公共交通機関利用

詳細は[こちら](#)

配置スケジュール別途

2.業務内容

ボランティア受付(リーダー/甲斐愛子)

担当 松永かな子・前澤裕之

【貸与品】

■大会Tシャツ(3月8日までにお申し込みの方)■スタッフビブス(Tシャツのない方)■トレイルランナーズ特製タオル ■QUOカード(実働6時間毎に1枚)■救急セット(該当者)■誘導棒(該当者)■スタッフ証

【業務内容】

ボランティア受付、支給品配付
途中参加のボランティアも受付を実施
・魚沼エリア(入広瀬小学校)/松永かな子
・三条エリア(いい湯らてい)/甲斐愛子

※活動を終了し、帰宅前には各リーダーに連絡すること。各リーダーは最後に本 部に報告を行う。報告書も提出する。

※支給品の無線、救急セット、誘導棒、スタッフ証等確実に借りた場所で返却を お願いします。

会場・コース設営<事前準備済み>(リーダー/松永紘明)

【準備品】 以下準備リスト参照

[準備リスト](#)

【業務内容】

・スタートゲート設営、バナーフェンス作成設置。のぼり作成。※無風でもゲート は必ずペグ等で固定

(駐車場から会場への動線を考慮して設置)

・スタートゲートに近いところからKODA&GOLDWIN&NEWHALEを交互にバナー フェンス片側16台、杭16本(×2)

・ノースフェイスのスウィングバナー設置(スイングバナーの先が穴が開くので2人 で組み立てる)

・計測用の机・椅子・電源、屋外用マイク・スピーカー・電源を準備。PAは六花さん(マイク&スピーカーは音が出るようにマイクテスト、電池交換。)

・選手スタートゾーンにトレイルランナーズ横断幕をフェンス3台に取り付け(杭6本使用)×2

(両側に)

- 表彰用バックボード・KODAテント設置(長机1台)
- やぐらにDEEP JAPANの横断幕を設置4枚
- ゲート、表彰バックボード、音響は1箇所にとりま音響電源はゲートから。

<設営イメージ>以下フォトアルバム参照

<https://photos.app.goo.gl/HCXgLC7xyMktUEhL8>

受付(リーダー/甲斐愛子)

※受付会場は入広瀬小学校体育館

【準備品】

- 長机6と椅子4 ■マジック、ボールペン、蛍光ペン ■参加賞 ■ゼッケン ■エントリーリスト5
- 消毒用アルコール ■養生テープ1 ■ゴミ袋1 ■トークナビ1 ■筆記用具■ラミネート看板 ■ココヘリ■スタッフ証 ■必携装備品カード

【業務内容】

- 受付会場に机をセッティングする
1 ココヘリのレンタル(ココヘリスタッフ) → 2必携品チェック → 3ゼッケン、参加賞受取り → 4受付・ゼッケン番号チェック

YAMAPトラッキングシステムフォロー

★動線を考慮して配置

- ・列の先頭付近にアルコール消毒液2本、机の上に設置し各自消毒。
- ・参加者お声掛けする(「こんにちは」、「レース受付はこちらです」等)

★アナウンスマシンに『受付では必携品チェックをします。必ずお持ちください』を録音して流す→駐車場

●ココヘリレンタル 主はココヘリスタッフの方がやります。サポート願います。

●必携品のチェック(携帯電話・ライト2個バッテリー・レインウェア・ココヘリ(フル充電)フル充電でなければ追加料金でレンタルしてもらいます)必携品を品目毎に並べてもらい、並べ終わった方から、スタッフを呼んでもらい、確認。

- ・必携品のチェック後ザックにタグ付けを行う(結束バンドなど)
- ・開催地域外から植物が持ち込まれないよう、受付で装備品チェックを行い、参加者にシューズを持参依頼。必携装備品のシューズ裏が汚れていた場合は、スタート前に入る前に洗い流していただくよう声掛けする。

●受付 名簿にチェック。ゼッケンと参加賞を渡す。

・出走するかどうか確認、棄権の場合はDNSと記入。

・YAMAPトラッキングシステムのインストールのお願い。(強制ではないです。)

★受付終わりの位置に、アナウンスマシンで以下録音して流す

『参加賞のウォーターボトルと電解質を、水分補給のために持参ください。コース 付近にあるトイレ、水道等は水分補給やトイレとしてご自由に利用ください。』

駐車場係(リーダー／大関健太)

【貸与品】

■誘導棒■スタッフ証■トークナビ1

駐車場で交通整理を行う。

シャトルバス係(リーダー／前澤裕之)

【業務内容】

必要時シャトルバス担当梅井さんと連絡を取り合う

シャトルバス到着21日 入広瀬小学校 8:50 9:40

復路は公共交通機関利用

詳細は[こちら](#)

ドロップバック・ゴール後手荷物預かり受付(リーダー／前澤裕之)ドロップバック 河村拓 場所 受付場所と同じ

【業務内容】

預かり時

- ・指定の袋に収まっているか確認する。
- ・荷札に記載されているゼッケン番号とゼッケンが一致するか確認する。
- ・ゴール後とドロップバックの2種類あるので、注意。

返却時

- ・荷札に記載されているゼッケン番号とゼッケンが一致するか確認後、選手に荷物を返却する。

ドロップバック返却・手荷物返却 場所／入広瀬小学校エイド

ドロップバック返却は6/23(日)09:00～12:00 入広瀬小学校

ドロップバック搬送

【業務内容】

6/21 15時いい湯らてい着 担当／河村拓

6/23 1:30までに回収 8:30までに入広瀬小学校へ 担当／河村拓

スタートエリア(リーダー／前澤裕之) 場所 ステージ前

【準備品】

- スタートゴールテープ

【業務内容】

スタート時

- ・スタートゴールテープを2名両側で持ち、スタートと同時に上に挙げる。

ゴール時

- ・ゴールテープを持つ2名必要。

コース誘導(リーダー/魚沼エリア 黒岩乙水 長岡三条加茂エリア 末田護)担当は別資料

【準備品】

- 誘導棒(要返却) ■GPXデータ ■その他(各自必要な物品) ■ライト(各自)
- スタッフビブス(ボランティアTシャツがない方)→黄色 ■無線機

【業務内容】

※誘導リーダーはスタッフの配置完了の確認を必ず行うこと

- ・配置場所へ(自分の配置のマーキング番号のある場所)
- ・矢印看板設置の際は腰位の高さに設置(顔の高さは視界外)

・男女1位のゼッケン番号を本部へ連絡

(例/『こちら山頂、男子(女子)トップ、ゼッケンNo.101通過。』)

『こちら〇〇地点、スイーパー4名通過、マーキング撤収しながら下山します。』)

- ・スイーパーが通過したら本部へ連絡
 - ・誘導しつつ、危険な箇所など注意喚起を行う
- (◎登山道と植物の保護保全のために優しく通過を願います。◎登山者がいたら歩いて通過を願います。)

・体調不良・けがをしている選手がいたら声掛けして安全確認(不安な場合は本部に連絡)

・競技規則に違反している選手がいたら注意する。従わない場合はゼッケン番号を本部に連絡

・エイド以外でのリタイヤは本人からの本部への連絡は必須。

エイドでのリタイヤ者は体調不良でのリタイヤは救護チームがヒアリングして本部の連絡。

自己都合はエイドスタッフから本部へ報告

リタイヤ者のゼッケン番号の報告は無線での報告及び、ゼッケンの写真をメッセージャーで送る。

・スイーパーが通過したら本部に連絡し、指示をもらってから誘導ポールや看板を外しながら下山する。(事前に指示があった場合のみ)

モニタリングと書いてあるマーキング棒は回収しない

※撤収の際は周囲やコース上にジェルのゴミが落ちていないか、注意して確認する(手袋必須)

※大会終了後登山口に設置してあるDEEPJAPAN開催告知看板も回収する。

【設置場所】

加茂市/・中央登山口手前橋 ・小乙登山口看板 ・小俣沢登山口看板 ・嶽山寺
三条市/・北五百川登山口 ・八木ヶ鼻オートキャンプ場登山口 ・八木ヶ鼻公園登山口
・八木神社境内

・ヒメサユリの小径駐車場登山口・吉ヶ平登山口

長岡市/・入塩川登山口 ・保久礼登山口

魚沼市/・保久礼二分登山口 ・二口登山口 ・大原登山口 ・ムジナ沢登山口 ・桜曽根登山口
・ネズモチ平登山口 ・ネズモチ平駐車場

コース誘導・エイドスタッフ依頼事項 モニタリング調査

【業務内容】

登山者・一般利用者への下記ヒアリングをお願いします。県に報告が必要です。

1) モニタリングで記録しておくべき事象の例

- ランナーが登山者・一般利用者にぶつかりそうになった。
- 登山者をランナーが追い抜く際、声かけ等がなく登山者が驚いていた。
- 多くのランナーが通過することで、登山者・一般利用者が足止めとなっていた。
- 大会等の当日に降雨があり、濁流等ランナー及び路面状況に影響を与えるような状況となる区間が観察された場合は、可能な限り、当該区間の状況を撮影する。

2) 登山者・一般利用者へのヒアリングの例

- 本日、トレイルランニング大会が開催されていることを知っていたか。
- 今日のトレイルランニング大会でランナーと接触しそうになった等何か通行上のトラブルがあったか。
- 今日のトレイルランニング大会でランナーや応援者のマナー等で気になったことがあったか。
- トレイルランニング大会を行う場合どのようなことに気を付けて欲しいか。
- トレイルランニング大会に係る道しるべ（矢印等の進路指示）等により、混乱（分岐点等で自身のルートを惑わせた等）しなかったか。
- スタート、ゴール地点等の仮設工作物やトレイルランニング大会の関係者（ランナー含む）が集まっている場所において、通行や休憩に支障が出ていなかったか等。

スーパー(リーダー/酒井淳也)

【貸与品】

- 救急セット■要救護者用の水1本、OS-1ジェル2個 ■ゴミ袋(大きめ)
- スタッフビブス→青 ■無線機

【業務内容】

- ・YAMAPのトラッキング機能を使用します。

YAMAPアプリをインストールし、スーパーとして下記URLから登録してください。

<https://mimamori.yamap.com/events/EGBynRifAPrZxgBYVboKf-XeXlCv9wU9fXi0DXD6v9M/staff-entry>

- ・最終ランナーを確認してからスタート。

(トイレに行っていてスタートに遅れるランナーに注意)

- ・スーパーは最終ランナーに近付き過ぎず、後ろ10m位離れる。(話し声が聞こえない程度)

- ・様子を見て、調子が悪そうであれば近付いてお声がけする。(リタイア、続行の確認)

※自力で登ることが出来ていない(後ろから押しもらっている等)ランナーには声掛けし、体調や走力を確認する。様子を見てリタイアを促す。(判断出来ない場合は本部に確認)

- ・最後尾ランナーとその前が離れ過ぎているようであれば、1名は最後尾の1人前のランナーに付く。(最終ランナーがリタイアしたら、前のランナーを追う)

- ・笑顔で参加者や一般の登山者などにお声掛けする

- ・誘導スタッフに最終ランナーが通過したことを告げる(後ろにいるスーパーが行う)

- ・**スタート時、スタートしてから2時間間隔の定時連絡、終了後は必ず連絡すること。**

- ・場所や距離などを聞かれることがあるので、事前に確認しておく。

- ・誘導スタッフに、“両手で頭上に○を作り”最後尾だということを合図。参加者の方への配慮として“最後尾です”と声を掛けるのは避けて下さい。

- ・**エイド以外でのリタイアは本人からの本部への連絡は必須。**

エイドでのリタイア者は体調不良でのリタイアは救護チームがヒアリングして本部の連絡。

自己都合はエイドスタッフから本部へ報告

リタイア者のゼッケン番号の報告は無線での報告及び、ゼッケンの写真をメッセージャーで送る。

AEDがある場所

各エイド

エイド(エイドリーダー河田真吾・サブリーダー甲斐愛子)

魚沼エリア統括 河田真吾

(入広瀬リーダー 河田真吾) 荷物返却も含む

山菜会館(リーダー 浅井陽子)

ハーブ香園(リーダー 穴沢勝)

長岡三条加茂エリア統括 甲斐愛子

塩谷川(リーダー 山田清香)

いい湯らてい(リーダー 横山樹里 CPリーダー 長津ゆかり) デポバッグ渡し・回収も含む

ヒメサユリ森林公園(リーダー 若井恵子)

ビジターセンター(リーダー 南真人)

よってげ邸(リーダー 武居美津恵)

【貸与品】

■カラーコーン4個 ■アウトドアテーブル各1台 ■マジック・はさみ等(筆記用具セット) ■養生テープ・ゴミ袋 ■ポリタンク4 ■救急セット1 ■消毒用アルコールスプレー1 ■ブルーシート1 ■ラミネート看板 ■情報看板(関門時間など) ■救護物品(救護担当が内容を把握) ■アナウンスマシン1台(該当場所)

■バーコードリーダー ■マニュアルの入ったファイル ■プール(いい湯らてい) ■かぶり水の桶とひしゃく(塩谷川) ■バスタオル・毛布 ■蚊帳(該当箇所)

■夜間照明用ライト(該当箇所) ■温度計付き時計

■スタッフビブス(ボランティアTシャツでない場合)リーダーはピンク、その他のスタッフは黄色)

[詳細は準備リスト確認](#)

【提供品】

■ジェル(個数制限あり)、■菓子パン、■バナナ、■一ロラーメン、■インスタント味噌汁、■お湯、■水、■エレクトロライトパウダー■麦茶■手作り経口補水液■塩分タブレット ■わり箸■使い捨てのカップ■リユースカップ■シェラカップ

・山菜会館／豚汁予定

・ハーブ香園／山菜汁・おにぎり予定

・塩谷川／おにぎり・ちまき・豚汁予定

・いい湯らてい／ちまき・笹団子予定

・中浦ヒメサユリ森林公園／中浦特製コシヒカリご飯予定(ごはんのみ)

・ビジターセンター／ジビエ鍋・おにぎり予定

・よってげ邸／シェフのパスタスープ予定

・本部／魚沼産コシヒカリご飯予定(ごはんのみ)

※スタッフもエイド食を食べても良いように準備してあります。

【業務内容】

※各エイドリーダーは、頃合いを見計らって施設管理者へ必ず利用の挨拶をする。

※各エイドはチェックポイントとなります。

エイドリーダーはチェックポイント用バーコードリーダーの使用方を前澤裕之から説明を受けて下さい。

※エイドリーダーは2時間おきに本部に無線で定時連絡を行う。

(提示連絡内容は、時刻・天気・温度・選手が何人位通過したか・選手の様子)

・バーコードリーダー説明は6/21集合、5時以降実施予定。いい湯らていの受付のエイドリーダーは甲斐から説明を受ける

※選手のINの時間は専用の用紙に記載をお願いします。エイド終了後に必ず本部前澤か甲斐にお渡しください。

※海外選手も出場しているので事前に翻訳アプリをダウンロードしていただくと役立ちます(DeepL翻訳がオススメ)エイドリーダーは来年のために提供した水や食品の量を記載しておく。報告書に記載をお願いいたします。

※ゴミをエイドごとで仕分けをしておく→本部に送る

・水(約20L)、KODAエレシヨツツ水(パウダー大袋4~6)

・OS1パウダー提供あり→**緊急時**。それ以外は手作り経口補水液を希釈したものを使用。1瓶あたり20リットルで希釈。

・テーブルをセットし、水を入れたポリタンクを用意する。

・KODAジェルをテーブルに並べる。(一人1個または2個・エイドごとに個数の違いあり)暑いときは水の中に入れておく。

・エイドを利用するランナーにアルコール消毒を各自してもらおう(任意)

・エイドの水を飲む際は各自。スタッフは手伝わない。(飲み口が付かないように気をつけてもらう)

※エイドにコップの用意はありません。わり箸、みそ汁・ラーメン用の使い捨てのお椀あり。

・エイド以外でのリタイヤは本人からの本部への連絡は必須。

エイドでのリタイヤ者は体調不良でのリタイヤは救護チームがヒアリングして本部の連絡。自己都合はエイドスタッフから本部へ報告

リタイヤ者のゼッケン番号の報告は無線での報告及び、リタイヤチェックリストの写メまたはゼッケンの写メどちらでもよいです

・余裕のある選手に、他の選手やコース状況など、何か気が付いたことがなかったかどうかのヒアリング

・エイド撤収の際はリーダーは無線などの貸し出し品などが全てそろっているか確認。無線の番号が見えるようにして写真を撮る。撤収を自ら行うか、入広瀬小学校かいい湯らていに行くスタッフに依頼する。写真はエイドリーダーグループのメッセージャーにあげる。

※撤収の際は周囲やコース上にジェルのゴミが落ちていないか、注意して確認する。

リタイヤ者回収(リーダー／前澤裕之)

【準備品】

- 車 2台(常時)+1台(緊急時)

【業務内容】

- ・基本リタイヤ回収は閉門時間に合わせる。それ以前の回収はある程度人数がそろそろまで待つ。ある程度の人数とは通過状況次第で都度決定。
- ・レンタルココヘリとチップが回収されているか確認。

レンタルココヘリ・チップ回収(リーダー／前澤裕之)

担当／2名

【準備品】

- ココヘリ回収ボックス ■チップ回収ボックス ■アナウンスマシン

【業務内容】

- ・「レンタルココヘリとチップを回収しています」と録音し、ゴール付近でアナウンスする
- ・ゴールした選手に声掛けし、レンタルココヘリとチップを所定のボックスに入れてもらう
- ・入広瀬小学校の中にも返却ボックスを設置

※確実に返却していることを目視で確認する

表彰式 (リーダー／松永かな子)

【準備品】

- 賞品 ■入賞賞品一覧表 ■KODAテント ■長机2

【業務内容】

- ・表彰バックボード横設営テント内長机にKODA化粧カバーをかける
- ・表彰式直前に賞品をセットする(防犯対策のため、不特定多数が行き交う場所に置かない)
- ・賞品をバックボード横KODAテント長机に置く 雨天でも写真撮影のみバックボード前

撤収(リーダー/末田護)その他多数

【業務内容】

- ・スタートゲート撤去、バナーフェンス、のぼり片付け
- ・バナーフェンス片付け
- ・机・椅子・電源、屋外用マイク・スピーカー・電源を片付け
- ・表彰用バックボード・KODAテント片付け
- ・食料等は数を確認して段ボールなどに収納。数をマジックで記入。
- ・誘導棒→電池を抜き、トレイルランナーズの誘導棒とアールビーズのものと仕分けする。
- ・それぞれ物品毎にまとめて片付け。(ビニール袋または段ボール)数を確認する。
- ・薬剤等も救護グッズ入れから出して分けて数を確認しておく。
- ・ラミネート看板も分けて集める。
- ・汚れていたり破損しているものがあれば分けておく

<全スタッフ共通>

- ・移動時、携帯電話を持って行き、連絡が取れるようにしておく。(電波状況の確認も)
- ・不明な点があれば、随時本部(080-8907-3248)に確認
- ・エイド以外でのリタイヤは本人からの本部への連絡は必須。
エイドでのリタイヤ者は体調不良でのリタイヤは救護チームがヒアリングして本部の連絡。自己都合はエイドスタッフから本部へ報告
リタイヤ者のゼッケン番号の報告は無線での報告及び、リタイヤチェックリストの写メまたはゼッケンの写メどちらでもよいです。
- ・スタッフから受け取ったレンタルココヘリとチップはまとめて本部に受け渡す。選手の具合が悪いときは救護スタッフに相談する。雨天や夜間など、選手が回収を待つ時間に低体温にならない様に留意する。
- ・緊急事態があった場合は速やかに本部(080-8907-3248)へ連絡
コース途中で要救護者が発生したら本部にゼッケン番号を連絡。本部救護が対応する(緊急の場合は本部より119番するので自己判断で救急要請しないこと)

(宿泊について)

- ・期間中、入広瀬小学校(20日~22日)かよつげ邸(21日、22日)に宿泊できます。ランチルームの隣の和室を開放しています。男女雑魚寝となります。女子用には6人用のテントを設置しますので、気になる方はご利用ください。寝具は無いので各自マットレス、寝袋、枕など必要に応じてご用意ください。
- ・入広瀬小学校にはシャワーが無いので寿和(すわ)温泉をご利用ください。(営業時間は21日は12時~20時 22日は10時~20時 23日は10時~20時)
- ・スタッフ証を受付で提示すると、無料で入浴できます。(タオルはご用意下さい。有料販売あり)
- ・よつげ邸には布団があります。入浴はシャワーをお使いください。

※アメニティなどはないので各自ご準備ください。調理室があるので自炊が可能です。(コンロ、冷蔵庫、レンジ、食器類も自由に使えます。)

(食事について)

※今年はお弁当はありません。クオカードを食事代とさせていただきます。各自ご用意ください。小学校から130メートル先にAコープ入広瀬店があります。(営業時間9時から18時)小さなスーパーですが、食品等売っています。

※大会期間中、品薄になる可能性があります。ご注意下さい。

※スタッフもエイド食を食べても良いように準備してあります。

他は各自食事をご準備ください。ヒメサユリ森林公園には小さな売店と食堂があります。(営業時間9時から17時)

(駐車場について)

・大会本部常駐スタッフ及びボランティアは入広瀬小学校グラウンドに駐車します。

(スタッフ証について)

本部の連絡先とホームページのQRコードの記載があります。

裏面は緊急時の対応について記載してあります。

最後に回収致しますので受付した会場までお持ちください。

(無線の使い方)

**電源スイッチ&
ボリューム
(右に回すとオン)**

**通話用ボタン
(送信するときを押して
話し終わったら放す)**



(電源の入れ方)

①電源は機械の上部右側のつまみを右に回してください。(カチッと音がして待ち受け画面が表示されます)

②ボリュームも兼ねているので好みに調節してください

③チャンネルは設定してあるので液晶画面下のスイッチはさわらないでください。

(話すとき)

本体右側にある長細いボタンを押しながら話します。

「本部(又は連絡を取りたいところ)取れますか、どうぞ」→手を放し応答を待つ→(応答)本部●●です、どうぞ→「配置●地点の●●(名前)です。●●(出来事)です。どうぞ！」

話し終わったら必ず「どうぞ！」と言い、通話用ボタンを放してください。

(注意)

- ボタンを押しっぱなしにすると、相手が応答できなくなります。必ず手を放して下さい。
- 無線機はとても高価なものです。落としたり、割れたりするのを防ぐために必ずストラップを使用してください。
- レースが終わったら忘れずに本部に返却してください。

緊急時対応マニュアル

●ランナーの異変について

・ふらつき等、通常の走行と違った状況(違和感)を発見した場合は、十分に注意してください。

●熱中症の症状

重度 : 意識がない、応答が鈍い、言動がおかしい ⇒ 直ちに本部連絡

080-8907-3248

中度 : めまい、頭痛、嘔気、倦怠感 ⇒ 経口補水液を飲ませ、涼しい所で休憩

●救護本部に連絡ボランティア専用①080-8907-3248

●119番通報の手順(参考)

1. 119番へ電話

消防署:「火事ですか? 救急ですか?」

通報者:「救急です」

2. 場所の確認

消防署:「あなたのお名前と住所を教えてください」

通報者:「私の名前○○です。住所は(コースマップを確認)●●です」

3. 電話の確認

消防署:「電話番号を教えてください」

通報者:「私の携帯番号は△△△△です」

4. 傷病程度の確認

消防署:「どうしましたか?」

通報者:「マラソン大会で傷病人です」

消防署:「傷病者の年齢、性別、容態を教えてください」

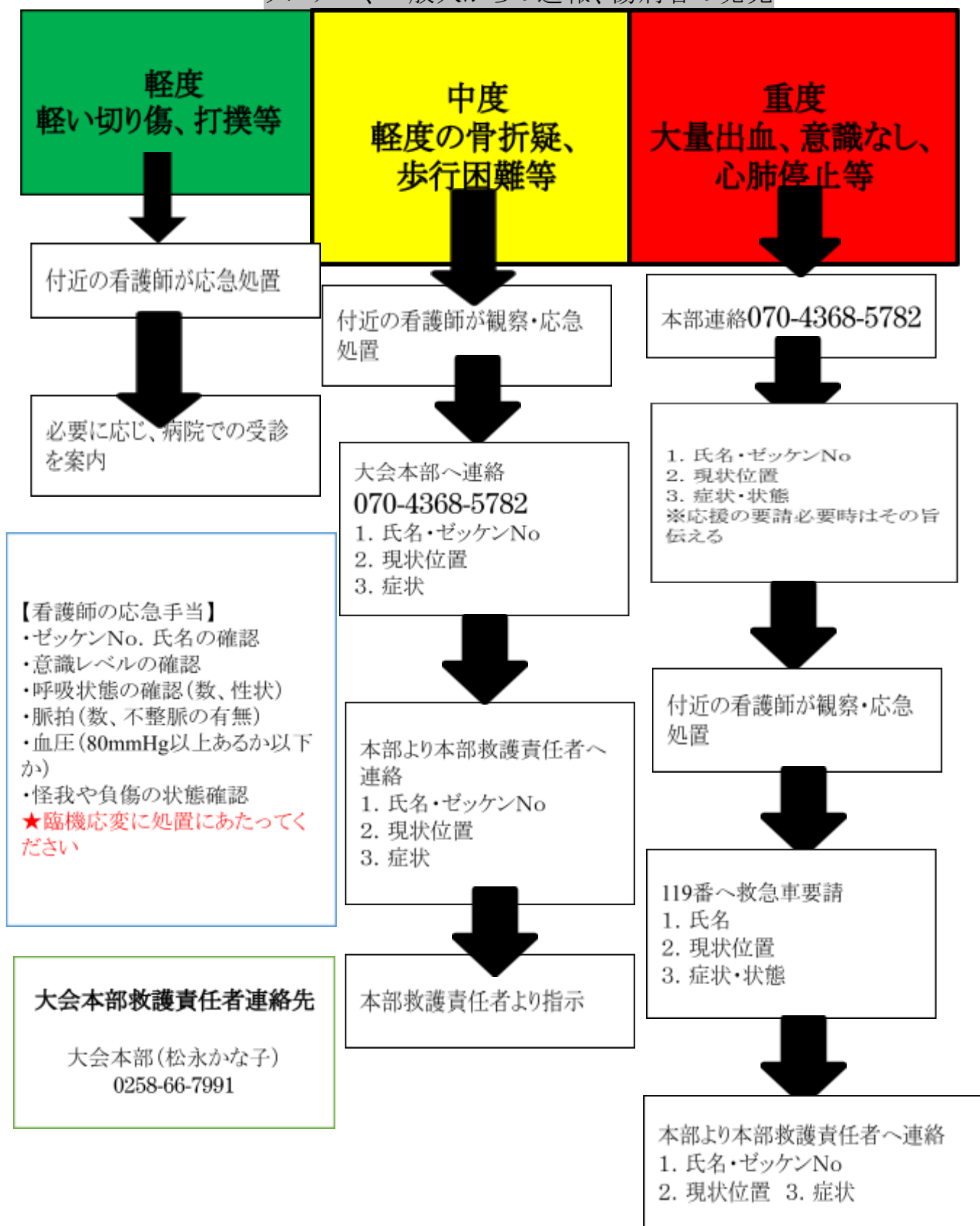
通報者:「○歳の男性(女性)で、～(容態)重要:呼吸をしているか、心拍確認できるか」

★AEDや心肺蘇生を行っている場合には、その旨を伝えてください。

●傷病人発生時の手順

傷病者発生

ランナー、一般人からの通報、傷病者の発見



(DEEP JAPAN160 コース&エイド図) ※赤 登り 青 下り



(DEEP JAPAN160km 関門について)

距離	地名	関門時刻	経過時間	トップ通過予想時刻
0.0 km	入広瀬小学校	21日 11:00	0:00:00	21日 11:00
8.9 km	山菜会館	21日 14:00	3:00:00	21日 12:30
37.1 km	山菜会館	21日 23:00	12:00:00	21日 16:00
51.8 km	ハーブ香園	22日 03:00	16:00:00	21日 17:30
62.8 km	大岳			21日 19:30
74.8 km	塩谷川	22日 12:00	25:00:00	21日 21:00
93.2 km	いい湯らてい	22日 12:00	25:00:00	21日 23:30
103.8 km	中浦ヒメサユリ森林公園	22日 15:30	28:30:00	22日 02:00
117.5 km	ビジターセンター	22日 19:00	32:00:00	22日 04:30
127 km	いい湯らてい	22日 22:00	35:00:00	22日 07:30
132.5 km	よってげ邸	22日 23:30	36:30:00	22日 08:15
144.9 km	塩谷川	23日 02:00	39:00:00	22日 10:05
156.9 km	大岳			22日 13:05
171.5 km	入広瀬小学校	23日 09:00	46:00:00	22日 14:50

※93.2 km「いい湯らてい」の関門時間 (22日12:00) は、160kmコースへ進むための関門時間です。22日12:00の「いい湯らてい」関門時間に間に合わなかった選手は、折り返して130kmのレースとして続行いただきます。

(UONUMA80km関門について)

距離	地名	関門時刻	経過時間	トップ通過予想時刻
0.0 km	入広瀬小学校	21日 12:00	0:00:00	21日 12:00
8.9 km	山菜会館	21日 15:00	3:00:00	21日 13:00
37.1 km	山菜会館	22日 00:00	12:00:00	21日 16:00
51.8 km	ハーブ香園	22日 04:00	16:00:00	21日 17:40
62.8 km	大岳			21日 19:50
77.4 km	入広瀬小学校	22日 12:00	24:00:00	21日 21:10

(選手ゼッケンについて)

DEEPJAPAN160km→黒い数字1~300番台

- ・1~20番は男子招待または協賛枠選手
- ・101~一般男子選手
- ・201~女子招待または協賛枠選手
- ・301~一般女子選手

UONUMA80Km→青い数字1000~3000番台

- ・1001~1015は男子招待または協賛枠選手
- ・1101~一般男子選手
- ・2001~女子招待または協賛枠選手
- ・3001~一般女子選手

