



## レース当日のご案内

### 大会スケジュール

■開催日:2024年4月28日(日)

■受付:フォレストステーション波賀 駐車場  
住所:兵庫県宍粟市波賀町上野字上東山1799-6

### ■スケジュール

8:00~9:00 受付

9:30 DOUBLE・SINGLE 同時スタート

※各クラス、上位入賞者が確定後、随時表彰式を行います

※1周目(約10km地点)関門:11時20分

登山口エイド(約16km地点):13時00分

フィニッシュ制限時刻:13時30分

スタッフの指示に従いレースを終了してください。

- ・体調に不安のある方は、出場をお控えください。
- ・安全確保の為、スタート時刻に遅れた場合は、スタートできません。  
時刻には余裕をもって会場へお越しください。
- ・紙の完走証発行は行いません。WEB完走証を発行しますので、WEBサイトからダウンロードをお願いします。
- ・その他、疑問点などございましたらスタッフにお声がけをお願いします。

### 【参加者注意事項】

- 道幅の狭いトレイル上で追い抜きをする際には、必ずお互いに声掛けをして接触等のないようご注意ください。  
また、ハイカーの方に出会った際も、あいさつ、道を譲るなど、お互いに気持ちよくトレイルを利用できるようにお願いします。
- 車でお越しの方は係員の指示に従って所定の場所に駐車してください。
- 雨天決行ですが、気象条件(大雨等)で中止にする場合があります。  
中止の場合は、大会ホームページにてお知らせいたします。
- 天候によって気温、路面状況は影響されますので、各自安全対策、防寒対策をして下さい。グローブの着用をお勧めします。
- コース上、2か所に給水を用意しますが、当日は暑くなる事もありますので、  
それぞれ必要分の給水・補給食等を携帯してください。
- 会場、コース上で発生したゴミは必ず各自でお持ち帰りください。
- ホームページにアップしたコース図を確認してレースに備えてください。  
当日のお問い合わせは090-1070-0233(小野)まで。