



千曲川・高社山 SEA TO SUMMIT® 2024 大会参加要項

参加要項

- 期 日 2024年10月26日(土)・27日(日)
- 会 場 10月26日(土) 中野市防災広場(大会受付)、中野市立南宮中学校(駐車場)
中野市市民会館ソソラホール(環境シンポジウム)
飯山カヌーポート(カヤック搬入)
湯滝カヌーポート(自転車搬入)
10月27日(日) 飯山カヌーポート(大会スタート)
スノーリゾートロマンスの神様(旧木島平スキー場)(閉会式・抽選会)
- コース 飯山カヌーポート(スタート)→常盤カヌーポート(パドルスポーツエイド)
→湯滝カヌーポート(パドルスポーツフィニッシュ・バイクスタート)
→中央橋手前堤防(中継地点)→旧科野小学校グラウンド(バイクフィニッシュ・ハイクスタート)
→高社山頂上フィニッシュ(総距離約39km)
- 日 程 10月26日(土)
 - 9:00~16:00 カヤック搬入(飯山カヌーポート)・自転車搬入(湯滝カヌーポート)
 -
 - 10:30~12:00 大会受付(中野市防災広場)
 - 12:30~14:00 開会式(以下、中野市市民会館ソソラホールにて実施)
環境シンポジウム
大会説明10月27日(日)
 - 5:00~ 6:00 カヤック搬入/登山装備預かり(飯山カヌーポート)
自転車搬入(湯滝カヌーポート)
 - 6:00 参加者集合、スタート式
 - 6:30 大会スタート
 - 15:30 閉会式、抽選会、参加者集合写真(スノーリゾートロマンスの神様)
 - 16:30 終了予定

※時間外の受付、搬入は行っておりません。
※天候およびコースの状況により変更になる場合があります。
※雨天の場合、閉会式・抽選会は場所を移しての開催となります。(当日、ご案内いたします。)
- 表 彰
 - ・特別賞
(すべての参加者を対象とした抽選会を開催)
 - ・完走賞
(制限時刻以内に完走したシングル、チームに完走証明書を贈呈)

※タイム計測による順位付けは行いません。
- 参 加 賞 出場記念Tシャツ

■ ルール

【各部門共通】

- ・定められたコースを通行してください。
- ・参加者は全員ゼッケンを腹部に取り付けてください。防寒具、レインウエア等を着用する際はゼッケンが常に見えるようにしてください（安全ピンを用意しますが、ウエアに穴をあけることとなります。ゼッケンベルトのご用意をおすすめします）。

【シングル部、チーム部共通】

- ・タイム計測用の専用カードを1組に1枚お渡しします。
※カード用のホルダーは各自ご準備ください（チームの場合少なくとも1つ）。ウエアのポケットでも可。
[カードサイズ：5.4cm×8.6cm（クレジットカードサイズ）]
- ・タイム計測は1組単位にて行い、専用カードを使用して、チェックポイントに設けたカードリーダーでチェックしてください。
- ・総合タイムはパドルスポーツスタートからハイクフィニッシュまでの合計タイムとします。
- ・制限時間以内に各チェックポイントのカードリーダーで専用カードをチェックし、最後にハイクフィニッシュで専用カードをチェックして完走となります。
- ・制限時間はパドルスポーツスタートよりハイクフィニッシュ（旧科野小学校グラウンド）まで4時間30分以内、ハイクフィニッシュ（高社山頂上）まで7時間30分以内です。
- ・チームの部で参加される方は、チームメイトのうち、専用カードを持っている方がチェックポイントでカードをチェックしてください。全員がそろってチェックポイントを通過する必要はありませんが、専用カードは1チームにつき1枚ですので、制限時刻オーバーなどにご注意ください。

【パラチャレンジの部】

- ・「パドルスポーツ」「バイク」「ハイク」のステージの中から、希望のステージのみでの参加が可能です。
- ・定刻スタート方式となり、各ステージのスタート時間は、パドルスポーツ6:30、バイク8:00、ハイク9:30です。フィニッシュ閉鎖時間はパドルスポーツ9:00、バイク11:00、ハイク14:00です。
- ・チーム参加の場合、チームの部と同じリレー方式で参加でき、ルールはチームの部に準じます。予め大会本部までお知らせください。
- ・タイム計測用の専用カードは、定刻スタート方式の場合は参加ステージに応じた枚数をお渡しします。
- ・タイム計測は参加部門ごとに行い、各ステージのスタートとゴールで、専用カードを使用して、チェックポイントに設けたカードリーダーでチェックして完走となります。

■ 失格規定

- ・参加条件を偽って参加した者
- ・大会ルールに違反した者
- ・交通ルールを守らなかった者
- ・審判および役員の指示に従わなかった者
- ・ゼッケンを着用しなかった者
- ・必要装備品を携帯しなかった者
- ・自然保護に違反する行為があった者
- ・コース中にゴミを投棄した者
- ・不正行為（ショートカット等）があった者
- ・チェックポイントに立ち寄らずに通過した者
- ・自己の都合により途中棄権した者
- ・主催者側の判断でイベント続行が不可能と判断された者
- ・規定の時刻を超えてチェックポイントに到達した者、および最終制限時刻を超えた者
- ・タイム計測用の専用カードの紛失や破損により計測不能となった者
- ・山のステージ（アスファルト道を除く）で走った者 ※トレイルランニングは禁止しています。

■ 必要装備

- ・健康保険証（コピー可）
- ・給水用装備
- ・補給食（行動中に摂取できるもの）
- ・パドルスポーツ必要装備（P.3参照）
- ・自転車必要装備（P.5参照）
- ・ハイク必要装備（P.6参照）
- ・カードホルダー（ウエアのポケットでも可）

※タイム計測のための専用カード（サイズ：5.4×8.6cm）を携帯できるもの。1チームにつき少なくとも1つご用意ください。

※アウトドアにおけるさまざまなリスクに備えるために、アウトドア保険への加入を推奨します。

※お忘れ物などの際はモンベル飯山店（花の駅 千曲川内）をぜひご利用ください。

■ 持ち物

- ・救急用具、常備薬
- ・レインウエア
- ・着替え
- ・時計（コース上にはタイム掲示がありません。参照のためのタイム計測は各自で行ってください）

※その他、個人の技術、体力に応じて必要なものをご用意ください。

■ 天候によるコース変更・イベント中止の判断について

- ・最新情報はオフィシャルウェブサイトにてお知らせします。▶<https://www.seatosummit.jp>
- ・雨天決行です。ただし、荒天によりイベントの開催が困難であると大会主催者が判断した場合、パドルスポーツ、バイク、ハイクのいずれか、もしくは全てのステージ中止とする場合があります。
- ・イベント開始後の天候悪化やイベント環境の不良により、イベントの継続が困難であると大会主催者が判断した場合は、コース変更あるいはイベントを途中で終了する場合があります。

パドルスポーツガイド



■ 説明

- ・カヤック搬入方法については最終ページ（カヤック搬入のご案内）をご覧ください。
- ・ライフジャケットにつけるゼッケンは左肩に取り付けてください。
- ・スタートは15秒間隔のラリー方式（チームの部からスタート）を予定していますが、状況によっては一斉にスタートとなる場合もあります。
- ・フィニッシュ後は決められた場所までカヤックを陸揚げしてください（大会スタッフが補助する場合があります）。
- ・フィニッシュ後、使用したライフジャケット、パドル、セルフレスキュー装備はカヤックのコックピットに入れてください。**カヤック装備各種の保管は各自の責任のもと行ってください。**
- ・沈脱したときはカヤックから手を離さないでください。
- ・スタッフのレスキューを必要とするときはホイッスルを使い（大きく吹く）、スタッフに知らせてください。
- ・スタッフのレスキューを受ける際はスタッフの指示に従ってください。

■ 制限時間

- ・なし（パラチャレンジの部 9:00まで）

■ 必要装備

- ・カヤック艇（インフレーター艇、SUP<スタンドアップパドルボード>可。動力、風力の補助を備えたものは不可）
- ・ヘルメット（自転車用可）
- ・浮力体
- ・ライフジャケット
- ・パドル
- ・セルフレスキュー装備（個人の技量にあったもの）

- ・ホイッスル
 - ・給水用装備（水分は各自1リットル以上推奨）
 - ・SUPの場合、ライフジャケットだけでなく、**リーシュも必要です。**
- ※その他、個人の技術、体力に応じて必要なものをご用意ください。

■ 回収方法

- ・パドルスポーツ終了後から10月27日（日）18:00までにパドルスポーツフィニッシュ地点にお越しのうえ、回収してください。
- ・危険防止のため、すべての参加者がパドルスポーツからバイクへのトランジットを終えるまで、トランジットエリアへの車の進入はできません。
- ・スタッフの指示に従って安全に回収をお願いします。

■ その他

- ・体調不良、カヤックの損傷、その他の理由により、カヤックをリタイアするときはスタッフに申告した後、スタッフの指示に従ってください。リタイア時点でカヤックは失格となります。
- ・失格となった場合、シングルの部の参加者は大会の継続はできません。チームの部は自転車からの再スタートは可能ですが、完走対象チームとはなりません。



■ 説 明

- ・ バイクコースは交通規制を行っておりません。一般車両、歩行者に注意して走行してください。
- ・ 道路標識、信号機に従って走行してください。信号機のある交差点での右折は二段階右折を行ってください。
- ・ 走行中の自転車トラブルは各自で修理してください。参加者同士が助け合いながら修理することは可能です。
- ・ 自転車走行は道路の左側を走行（キープレフト）してください。
- ・ 追い越しをする時は、後方より車両等が来ていないか確認し、右側より追い越しをしてください。二重追い越しおよび交差点付近での追い越しは禁止です。
- ・ 参加者同士の並進走行、蛇行走行は行わないでください。
- ・ チェックポイント、エイドステーション内は決められた位置で降車し、計測箇所まで歩いてください。
- ・ 計測が終了するまで乗車はできません。計測が確認できてからの再乗車となります。
- ・ 体調不良、自転車の損傷、その他の理由により、自転車をリタイアするときはスタッフに申告した後、スタッフの指示に従ってください。リタイア時点で自転車は失格となります。
- ・ 失格となった場合、シングルの部の参加者は大会の継続はできません。チームの部は、次の参加者より再スタートが可能ですが、完走対象チームにはなりません。
- ・ 自転車本体、各装備の保管は各自の責任のもと行ってください。

■ 制限時間

- ・ シングルの部、チームの部 11:00まで ※パドルスポーツスタートからバイクフィニッシュまで
- ・ パラチャレンジの部 11:00まで

■ 必要装備

- ・ 自転車本体
- ・ ヘルメット
- ・ 給水装備（水分は各自1リットル以上推奨）
※その他、個人の技術、体力に応じて必要なものをご用意ください。

■ 回収方法

- ・ 自転車は終了後から10月27日（日）18:00までに旧科野小学校グラウンドにお越しのうえ、回収してください。
- ・ 中継地点の自転車は10月27日（日）11:00までに回収してください。11:00以降は無人的となりますので自転車の管理ができません。
- ・ 自転車の回収は参加者以外の方でも可能です。
- ・ 自転車の運搬、車両への積み込みは各自で行ってください。

■ その他

- ・ 応援する方がコースへ飛び出すことは他の参加者の迷惑となりますのでご遠慮ください。
- ・ 路上駐車、自動車等による自転車との並走は周辺住民の方のご迷惑となりますのでご遠慮ください。
- ・ エイドステーション内への車両進入は禁止しております。
- ・ 大会までに最寄りのサイクルショップ等で、自転車のメンテナンスなどを行ってください。
- ・ 雨天時などは気温が下がることが予想されます。各自で対策を行ってください。
- ・ 長野県では、万が一に備えて、自転車保険（自賠責保険）の加入が推奨されています。本大会においても自転車損害賠償保険などへの加入を推奨します。

ハイクガイド



- **説明**
- ・登山装備を預けたい方は専用袋(大会受付時に配布)に入れて、10月27日(日) 5:00~6:00までにパドルスポーツスタート地点にある「登山装備受付」にお持ちください。
 - ・コース上を走ることは禁止しております。登山道は歩いてください(アスファルト道は除く)。
 - ・登山道の脇を歩いてはいけません。
 - ・参加者同士で押し合ったり、並進して歩いてはいけません。
 - ・追い越すときは、必ず前の人に声をかけ、確認が取れてから追い越してください。
 - ・後ろから歩いている人のペースが自分より速いときは道をゆずってください。
 - ・一般登山者の歩行を妨げる行為をしてはいけません。
 - ・落石をしないように浮石に注意してください。落石を起こしたときは、大きな声で「落石」と叫び、後方の登山者に知らせてください。
 - ・ストックを使用するときは必ずプロテクターを使用してください。
 - ・頂上でカードチェックしてフィニッシュとなります。
 - ・フィニッシュ後、**スタッフによる通過チェックを行います。必ずスタッフのチェック**を受けてください。
 - ・下山はタイム計測を行っておりません。体力を消耗しておりますので捻挫、転倒に注意してください。
 - ・下山後、閉会式会場にて完走証明書を贈呈します。
- **制限時間**
- ・シングル部、チーム部 14:00 ※パドルスポーツスタートからハイクゴールまで
 - ・パラチャレンジ部 14:00
- ※制限時間を過ぎてハイクを行っている参加者は安全配慮のため下山していただきます。
- **必要装備**
- ・ヘッドランプ ・熊よけ鈴 ・レインウエア ・防寒具 ・登山靴 ・給水用装備
 - ・着替え
- ※その他、個人技術、体力に応じて必要なものをご用意ください。
- **その他**
- ・**ハイクコース内には給水箇所はありません。十分な水分を持参のうえ、頂上を目指してください。**
 - ・下山は自力下山となります。
 - ・下山の体力を考慮のうえ、リタイアするときはスタッフに申告したのち、スタッフの指示に従ってください。
 - ・下山はスノーリゾートロマンスの神様側へ進み、徒歩にて下山してください。
 - ・登山道を旧科野小学校グラウンド側へ降りることはできません。

【シャトルバスについて】

スノーリゾートロマンスの神様から飯山カーポートまで、下記の通りシャトルバスを運行します。(利用は大会参加者に限ります。)

■ シャトルバス運行区間 発地：スノーリゾートロマンスの神様(閉会式会場) → 着地：飯山カーポート(パドルスポーツスタート地点)

■ シャトルバス運行時間 10:30~16:30(全プログラム終了まで随時運行 ※閉会式・抽選会の間は運行なし)

※スノーリゾートロマンスの神様から旧科野小学校グラウンド(ハイクフィニッシュ/ハイクスタート地点)への移動を希望される方は、大会受付時に申し出てください。

受付方法&カヤック、自転車搬入のご案内



【受付方法】(中野市防災広場)

- ・ 駐車場は、中野市立南宮中学校をご利用ください。中野市防災広場と中野市市民会館ソラホールは駐車できません。
- ・ 受付にて、ゼッケン各種、登山装備預け専用袋、出場記念品等を受け取って下さい。
- ・ 参加誓約書を必ずご用意ください。
- ・ 学生割引対象の方は学生証を必ずご用意いただき、受付時にご提示ください。
- ・ 会場では食のイベントが開催されております。ペット同伴の際は、必ずリードを付けてください。

【カヤック搬入方法】(飯山カヌーポート)

- ・ カヤックの搬入は10月26日(土) 9:00~16:00、10月27日(日) 5:00~6:00となります。
- ・ 大会スタッフの指示に従って、所定のカヤック置き場にカヤックを搬入してください。
- ・ 車両からの積みおろし、搬入は各自でおこなってください。
- ・ 受付時に配布したカヤック用のゼッケンを艇の前方に取り付けてください。

【自転車搬入方法】(湯滝カヌーポート)

- ・ 自転車の搬入は10月26日(土) 9:00~16:00となります。
- ・ 自転車の所定の位置にゼッケンプレートを取り付けてください。
- ・ 車検はおこないません。搬入前に最終チェックをおこなってください。
- ・ 自転車はバイクラックに隙間が空かないようにつめて並べてください。

【注意事項】

- ・ カヤック、自転車搬送中の事故、破損、トラブルについては大会主催者側では一切責任を負いません。
- ・ 大会運営側による参加者、応援者の送迎や装備の搬入はおこなっていません(登山装備除く)。
- ・ 駐車場内、砂浜、公園、その他許可されていない場所でのテント宿泊は禁止されています。
- ・ 会場内は禁煙です。

【お問い合わせ先】

SEA TO SUMMIT® 連絡協議会 事務局 (株式会社モンベル 広報部内)
TEL 03-3445-5408 FAX 03-3445-5535 〒108-0074 東京都港区高輪4-8-4

★当日の連絡先(10/26~27のみ) ☎ 090-5646-3594 (10/26 9:00~19:00、10/27 5:30~17:30)

オフィシャルウェブサイト
<https://www.seatosummit.jp/>