

京都市内を見下ろして走ろう

2012 第 19 回 東山三十六峰マウンテンマラソン 募集要項

今から 18 年前の平成 6 年（1994）は京都に都が定まって 1200 年目、平安遷都 1200 年の記念すべき年であり、奇遇にも、京都オリエンテーリングクラブ創立 20 周年、京都トライアスロンクラブ 10 周年の節目の年でもありました。

常々両クラブがトレーニングに、大会会場に使用しているこのすばらしい東山三十六峰のコースを全国のランナーに走ってもらったら立派な大会になるだろうと思い、準備期間は短かったけれど、三つの節目に当たる年にと、強引に両クラブのみんなを説得し開催をしたのがこの大会です。

その当時は、トレイルランニングという言葉も知られてなく、マウンテンマラソンという名で始めたこの大会も、今となればブームが後から追いかけてきたような状態で、いつの間にかこの世界で老舗の大会となりました。私たちの始めたことは間違っていなかったと主催者一同喜んでいきます。

「ふとん着て 寝たる姿や 東山」山紫水明の語源となった京の里山を、みんなで一日楽しんでください。私たちはそのお手伝いをさせていただきます。

東山三十六峰マウンテンマラソン実行委員会一同

主 催 東山三十六峰マウンテンマラソン実行委員会
主 管 京都トライアスロンクラブ・京都府オリエンテーリング協会
協 賛 ザ・ノース・フェイス

開 催 日 2012 年 12 月 9 日（日） - 雨天決行 -

会 場 京都市左京区、宝が池『いこいの森』広場公園

交 通 京都市営地下鉄「国際会館」駅 5 番出口～4 分、叡山電車「宝ヶ池」駅西へ 8 分

参加資格 18 歳以上、フルマラソン 5 時間以内完走、それ相当の実力者。

コ ー ス 宝が池会場～宝が池 1 周～比叡山中腹～大文字山～清水山～稲荷山。

トレイルとロードの比率 8：2 累積標高差 1100m 最大高低差 389m 全長 30 km

制限時間 競技は 15 時 30 分に終了します。関門は、11km 地点第 1 エイド仕伏町 12：00、
18km 地点第 2 エイド日向大神宮 13：30、25km 地点第 3 エイド泉涌寺 14：40

定 員 先着 **1050**人 締切日までに定員に達した場合はその時点で受付を終了します。

参加費 **4,000 円**（計時用電子チップ使用料金を含む）

受 付 ・ 特に設けません。用意された名前入りナンバーカードと計時用「電子チップ」
開 会 式 を各自受け取りスタートラインに並んでください。

荷物運搬 ゴールの伏見稲荷大社まで、荷物 1 個 500 円で運搬します。指定の袋に入れ、名前などを記入してください。トラックは 2 台あります。クラスにより分かれています。係員の指示に従ってください。

スタート 10：00～ コース上の停滞を緩和するため、時差スタートを取り入れます。
フル・ハーフマラソンなど、持ちタイムの早い順のスタートとします。
参加詳細で各時にスタート時間を通知します。

- ゴール** 京都市伏見区『伏見稲荷大社』本殿裏斎場付近
 ゴールで電子チップをS Iステーションに挿入し競技（計時）が終了します。
 参加賞とスポーツドリンクをお受け取りください。
 所要時間は各自のフルマラソンタイムの±30分の範囲です。
 完走率 99.8%。過去のトップタイム男子 2.14.27、女子 2.50.22
- 交通** 京阪電車「伏見稲荷」駅下車7分、JR奈良線「稲荷」駅下車5分
- 表彰** 13:30 ごろから男女各クラス3位までの表彰を行います。
- 記録** 完走証（タイム記入済み）を各人にお渡しします。
- 成績表** 各クラスの成績を速報します。後日全員の成績表を作成します。必要な方は本部に申し込んでください。年内に郵送（300円）します。
- クラス** 男子 A.18歳～35歳 B.36歳～45歳 C.46歳～55歳 D.56歳以上
 女子 E.18歳～45歳 F.46歳以上（年齢は大会当日の満年齢とします）
- 申込方法** ①実行委員会発行の郵便振替払込用紙に必要事項を記入し申し込む
 ②郵便局備え付けの郵便振替払込用紙に必要事項を記入し申し込む（下記参照）
 ③自分の金融口座からATMで振込む場合 店名 00930-1 当座 口座番号 144888へ
 振込後必ずFAXかはがきで必要事項（下記参照）を下記ヤマネまで送ること
- 申込締切** 10月31日（日）なお、定員到達次第郵便窓口を閉鎖（受付を終了します）
昨年9月22日に窓口を閉鎖しました。
- 大会事務局** 〒604-0075 京都市中京区竹屋町通堀川東入ル スポーツサイクル「ヤマネ」内
問い合わせ先 Tel075-231-3347 Fax075-231-8155 時間：9:00-20:00 定休日：木曜日
その他 ・招待選手、プロトレイルランナー鏑木毅（ゴールドウイン所属）を予定。
 ・ストックの使用を禁止します。シューズに関する禁止事項はありません。
 ・3カ所のエイドステーションには、水、スポーツドリンク、パン、バナナ、あめ、チョコなどを用意します。
 ・コースは、誘導テープ、ポランティア、看板などで指示しますが、事前に郵送する地図を熟読してください。コースミスによるタイムロスには主催者の責任で無いものとします。
 ・参加者の事故につきましては、スポーツ保険の条件を限度とします。
- ※ 12月8日（土）に「東山ナビゲーション講習会」を開催します。詳しくは次ページを。

払込取扱票

受領証

口座記号		口座番号(右詰で記入)		金額	千 百 十 万 千 百 十 円	省略
00930 = 1 =		144888			4000	
加入者名	マウンテンマラソン大会			料金		
通信欄	出場クラスに A.男 18～35歳 B.男 36～45歳 C.男 46～55歳 ○をして下さい D.男 56歳以上 E.女 18～45歳 F.女 46歳以上 所属（8文字以内） _____ 年齢（ 歳） 男・女 フルマラソンタイム _____ 時間 _____ 分 _____ 東山 MM 初回参加 _____ 回目					
ご依頼人	おところ（郵便番号〇〇〇-〇〇〇〇） 京都市中京区〇〇〇〇町〇丁目〇番 おなまえ 京都太郎（キョウト タロウ） 電話番号 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇					

<東山三十六峰対策トレイルランニング講習会>

今年も大会前に、大会コースを利用した事前講習会を行います。午前中は室内での机上講習、午後からはコースの約3分の2を走る実地講習を行います。
特にトレイルランニング初心者の方は、ぜひ参加されることをお奨めします。

<スケジュール>

日 時：10月14日(日) 9:00～17:00

会 場：「ひと・まち交流館 京都」(河原町通七条上る東側075-354-8711)

9:00 受付開始

9:30 机上講習、質疑応答

11:00 電車にて移動・昼食

12:00 トレイルコースでの実地講習(約16～18km)

(サポートカーを出しますので、お荷物は預けられます)

17:00 終了予定

講 師：きむかつコーチ(木村克己)

プロフェッショナルコーチ、京都トライアスロンクラブ幹事長、鍼灸師

2010UTMB完走、2011ロタブルートライアスロンBタイプ優勝

2012トル・デ・ジアン(332km)出場

定 員：先着30名

参加費：2500円(お釣りの無いように!)

申込先：住所、氏名、性別、年齢、電話番号、メールアドレス、トレラン歴(ランニング歴)、
大会予想タイムを必ず記入し moritaku@success-running.com

または、FAX075-432-7818へお申し込みください。

.....

東山MMレース前日12月8日(土)複数の行事を予定しています。

1) プロオリエンティアの「ナビゲーション講習会」

地図とコンパスで、未知の山々やトレイルを自由に走ることができる「ナビゲーション技術向上講習会」です。プロオリエンティアが、地図の読み方・コースの組み立て方・山走りの楽しみ方などを丁寧に指導します。午前～午後4時ごろまで

2) プロトレイルランナー鏑木毅選手を囲む講習会(予定)

ツールドモンブランや富士山一周156km。UTMBレース立ち上げの苦労話など
午後6時すぎから。

詳しくは、大会参加選手に送付する「選手参加詳細」をお読みください。