

# 第8回奥三河パワートレイル 最終のご案内



奥三河パワートレイル大会事務局(株)JTB 名古屋事業部内  
名古屋市 中村区 平池町 4-60-12 グロ-バルゲ-ト 6F 〒453-6106 TEL 052-228-0992

「第8回奥三河パワートレイル」にエントリーいただき、誠にありがとうございます。大会まで残すところ僅かとなりました。健康管理に十分ご留意いただき、万全の状態でご参加ください。

【同送する資料】印刷して当日ご持参ください。

○最終のご案内(本紙) ○誓約書兼参加受付票 ○交通手段のご案内

## 当日まで

■コース説明 <https://powertrail.co.jp/race-information/course/>

※チェックポイント・コースマップをご確認ください。



※公式サイト内「[コース紹介](#)」

## ■装備(必携品)の準備

受付時に必携品のチェックを行います。

必ず別紙必携品リストをご確認、ご準備の上、前日受付にもお越しください。

## 大会前日・選手受付・競技説明会

### ■受付

場所 ふれあいパークほうらい

日時 9月30日(土) 12:00~17:00 ※大会当日の受付は行いません。

同送の受付票をご持参ください。

受付票と引き換えに以下のものをお渡しいたします。

- ・ナンバーカードおよびICチップ、荷物シール ※次頁で注意事項をご確認ください。
- ・荷物預け用ビニール袋(横約65cm×縦約80cm、約45ℓ) ※荷物シールを貼付してください  
※荷物は大会当日にスタート会場でお預かりします。
- ・参加賞 ・大会プログラム

### ■競技説明会

各自で大会ホームページに掲載される競技説明会動画を必ずご視聴いただき、当日会場にお越しください。

※安全なレース運営にご協力いただくため、必ずご視聴いただきますようお願いいたします。

※競技説明会の動画は、大会の1週間前を目途に公開予定です。

### ■完走証

フィニッシュ会場の大会本部でお渡しいたします。完走者は必ずお立ち寄りください。

■別紙の必携品リストを必ずチェックし、当日ご持参ください。その中でも特に以下必携品は必ずチェックしてください。)

- ヘッドライト 又は ハンドライト (夜間走行に対応できる明るさ)
- ライト用予備バッテリー (または電池、または代替ライト)
- 熊鈴
- 自発光式フラッシュライト (夜間走行時、後方から視認できる自発光式でザック等に取り付けられるもの)
- レインジャケット 防水性 (奨励: 耐水圧 10,000mm/cm以上) および透湿性を兼ね備えた素材を使用して作られた山岳の悪天候に対応できる縫い目をシームテープで防水加工したフード付きのもの。  
(破損や著しい傷みがなく十分な機能があること)
- 携帯電話 (大会本部の電話番号を登録、番号非通知にせず十分に充電し、SMSを受信できること。)  
※大会中、終了後にも安否確認をすることがあります。走り終えた後も電話応答のご協力をお願いします。
- ヤマビル・ハチ対策 **別紙2**をご参照いただきヤマビル、ハチ対策を頂きますようお願いいたします。

### ■トレラン EXPO・開会式

**場所** ふれあいパークほうらい (受付会場に同じ)

**時間** 9月30日 (土) 11:00~17:00 (開会式15:00~)

10月1日 (日) 12:00~20:30 (男子表彰式15:30~、女子表彰式17:30~)

★協賛企業や地元の飲食店が出店します。一部のレースの必携品 (数に限りあり) やサプリメント等も販売します。また、地元奥三河のグルメもお楽しみください。

## レースの準備

### ■ゼッケンについての注意事項

ゼッケンには計測用のICチップが付けられており、出走や各関門通過を管理します。正確な計測を行うため、また走行中に大会スタッフがゼッケン番号を確認するため、以下の点に注意して装着してください。

- ・ 受付時にお渡しするゼッケン (サイズは20cm×16cm) にICチップが付いています。
- ・ ゼッケンの4角の穴に安全ピンを通し、競技中にめくれないように、折りたたまず装着してください。
- ・ リタイアした場合はICチップの付いたゼッケンごと、ゴールの際はICチップのみ回収しますので、必ず係員へお渡しください。ICチップを返却されなかった場合は、実費請求させていただきます。

### ■緊急連絡先の携帯電話登録

**緊急連絡先** **大会本部** **090-7019-8349** (9月30日10:00 - 21:00 / 10月1日4:30 - 21:00)

レースのリタイアやトラブルの際は、原則コース上のスタッフへお知らせください。上記は、万が一スタッフが見当たらない場合にご連絡いただく番号です。スタートまでにご登録ください。

### ■荷物預かり・返却

**預り場所** 第1駐車場 レンタル棟前 (茶臼山高原)

**預り日時** 10月1日 (日) 5:00~5:45

※前日受付で荷物預け用の袋をお渡しします。荷物シールを貼付してください。

**返却場所** フィニッシュ地点 (ふれあいパークほうらい)

**返却日時** 10月1日 (日) 14:00~21:30

【お願い】大会は標高1,000m以上の高地で行います。最低気温が10℃以下となる日もあり、天候の急変も考えられますので、各自、万全の防寒・雨天対策をしていただきますようお願いいたします。

※リタイヤ者でも上記時間より早くに返却は対応いたしかねます。上記時間までお待ちください。

■スタート

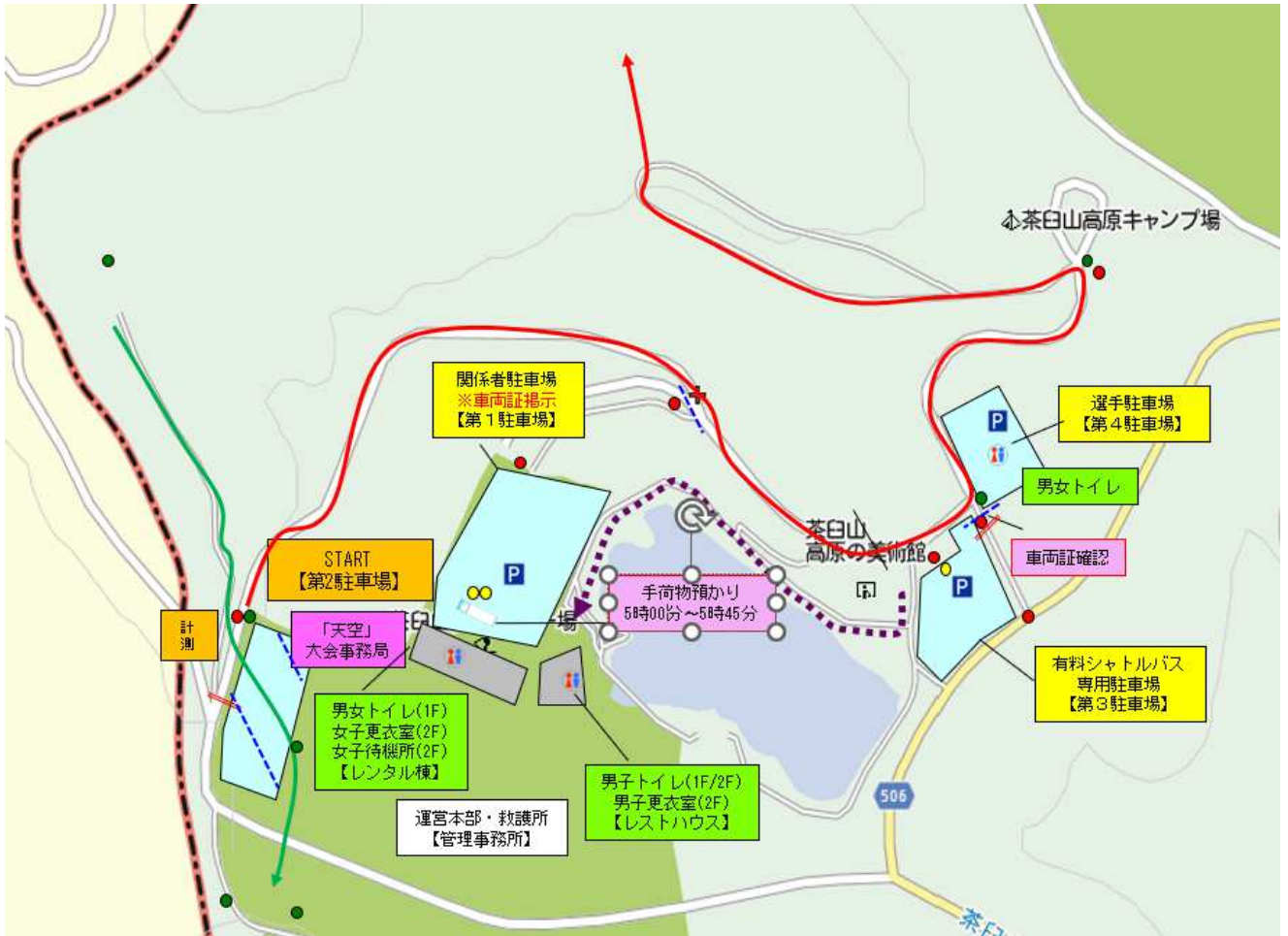
場所 茶臼山高原

時間 10月1日(日) 午前6:00スタート

<スタート会場>茶臼山の駐車場開門・施設利用開始

**午前4:30~**

※これより前は入場不可



■関門・エイドステーション・給水ポイント

ポイント	場所・距離	関門時間
第1エイド (CP1)	面ノ木ピット	8時00分
第2エイド (CP2)	笹暮	10時30分
第3エイド (CP3)	小松長江老人憩の家	12時00分
第4エイド (CP4)	四谷千枚田	15時00分
第5エイド (CP5)	棚山高原	17時00分
第6エイド (CP6)	門谷地区	19時00分
フィニッシュ	ふれあいパークほうらい	20時30分

※各関門の制限時間を超えた選手はレースを中止し、コース途中でであっても係員の指示に従い下山してください。

※棚山高原を15時30分以降、門谷地区を16時30分以降に通過する選手はライトの点灯チェックを行います。

※トイレは各ポイントに設置。

## 駐車場

■スタート会場行き 有料シャトルバス **【事前申込制、当日受付不可】** (別紙参照)

スタート会場の茶臼山高原まで、「豊橋駅前」「ふれあいパークほうらい (大会指定駐車場)」の2か所から、有料シャトルバスを運行します。

## ■駐車場

以下の1カ所を大会用の指定駐車場としますので、ご利用ください。

### 大会指定駐車場「ふれあいパークほうらい」

(愛知県新城市長篠東谷下56-2)

※駐車可能時間：9月30日(土) 9:30~20:00

10月1日(日) 2:00~22:00

※夜間の駐車は可能としますが、安全管理上施錠します。30日(土)午後8時~翌1日午前2時は、車両の出入りはできませんのでご注意ください。

## ■通行規制・駐車

大会開催中は、一部公道の通行規制(通行止め)を実施します。運営に関わる一部の車両を除き、規制エリアを通行することは一切できません。事故のないよう運営を行うため、ご理解とご協力をお願いいたします。また一部エイドには駐車場がございません。観戦者は以下の指定駐車場をご利用いただくようお願いいたします。許可されていない違法駐車等は、大会の運営や今後の大会開催に影響が出ますのでご注意ください。

- ・第1エイド(面の木ピット) 駐車場所：天狗棚駐車場
- ・第6エイド(門谷地区) 駐車場所：鳳来寺山 合鐘駐車場

**※鳳来寺山表参道は大会コースの為通行禁止、笠川駐車場はリタイヤバス利用の為、駐車禁止とします**



## その他

### ■保険

エントリー費には、下記の保険に関する保険料が含まれております。

<国内旅行保険>

保険期間： 10月1日(1日間) ※スタート会場集合時から計測ICチップの返却時(最長で20:30)まで

補償内容： 死亡・後遺障害 620万円、入院保険金日額 3,000円、通院保険金日額 1,600円

### ■TRAIL SERCH

本大会では、選手の通過速報をインターネットで確認するシステム「TRAIL SERCH」を導入します。下記のURLにアクセスし、ご利用ください。ページ右上のメニューバー「選手個別情報」で、お名前またはゼッケン番号から通過情報を随時ご確認いただけます。本サービスは大会当日よりご利用いただけます。

<TRAIL SERCH> <https://www.runner-search.jp/timing/top/index/powertrail/>



## ■必携品について

以下の必携品リストは選手の安全、生命を守る大切なアイテム（レース中必ず装備として携帯するもの）です。怠ることなく準備してください。

※受付会場で大会スタッフによる装備品の確認を行います。不備があった場合、その選手は失格となります。

※推奨装備品、その他各自必要とする装備品は、各自の判断で持参してください。大会開催日は年によって気温が大きく変わる時期です。必ず直前の気象を確認し防寒及び各自での安全対策をしてください。

※すべての装備は、持つだけでなく使い方を身につけておいてください。

### 「必携品」

- ・ エントリーの際に番号登録した携帯電話（\*1）
- ・ 携帯コップ（エイドステーションに紙コップの用意はありません。）
- ・ 水（スタート時、エイドステーション出発時は 1L 以上持っていること。）
- ・ 食料
- ・ 夜間走行に対応できる明るさのヘッドライトまたはハンドライト、およびその予備電池（\*2）
- ・ 夜間後方から視認できる自発光式点滅ライト（夜間走行時はザックなどに取り付け点灯してください。）
- ・ サバイバルブランケット
- ・ ホイッスル
- ・ ファーストエイドキット（絆創膏、消毒薬など）
- ・ フード付きレインジャケット  
防水性および透湿機能を持ち、縫い目をシームテープで防水加工したもの（\*3）  
破損や著しい傷みがなく、十分な機能があるもの。
- ・ 足首丈まで完全に覆う、ランニングパンツ（長ズボン）、レギンス、タイツもしくは、レギンス、タイツとロングソックスの組み合わせ
- ・ 着替え（ベースレイヤー以上の長袖シャツ。ただしコットン素材は不可）
- ・ IC タグ付きナンバーカード
- ・ コースマップ
- ・ 必携品を収納できるザック等
- ・ ポイズンリムーバー

\*1. 事前に大会本部（ナンバーカードに記載）の電話番号を登録し、番号非通知にせず十分に充電すること。主催者からの SMS による緊急連絡を常に受信できる状態にしてください。大会期間中は常に電源をいれた状態にしてください。自身の位置情報を把握するための地図アプリ等をダウンロードしておくことを強くおすすめします。

\*2. 棚山高原を 15 時 30 分以降に通過する選手はライトの点灯チェックを行います。

門谷地区を 16 時 30 分以降に通過する選手はライトの点灯チェックを行います。

\*3. ウェアの防水性は選手自身の責任で決定してください。耐水圧 10,000mm/cm<sup>2</sup>以上あるいは同等の性能であることを推奨します。

## 【ヤマビル対策】

ヤマビルとは、陸に生息する吸血性ヒルの代表種。ヤマビルは足元から静かに忍び寄り、皮膚の柔らかいところを3つのアゴで削るようにして傷つけます。そして出てきた血を飲み、吸血後はぷっくりと膨れるのが特徴です。

「刺して血を吸う」蚊やマダニなどとは吸血の仕組みが異なるため、感染症の心配も基本的にはありません。ただし、吸血時に麻酔効果、血液を固まらせない効果がある「ヒルジン」という物質を出すため、皮膚感覚が鈍くなり、気づかないうちに血だらけ…ということも。咬まれた時の痛みは感じないものの、ヒルジンの影響で出血が止まりにくくなります。不安になってしまいますが、死に至るようなことはないので安心しましょう。時間がたってから腫れやかゆみが出てきますが、かゆみを出来るだけ軽くするためには、ヒルジンを良く洗い流すことが重要。

### ヤマビルに咬まれた時の”除去方法”

“対策はしたけど、咬まれてしまった！”という時に備えて、取り除く際の方法を確認しておきましょう。

#### ① 忌避剤や塩水をかける

対策で紹介した忌避剤をヒルにかけることで剥がすことができます。火であぶる処置なども知られますが、火傷の危険があるため、イカリジン系虫よけスプレーなどを使用するのがおすすめです。

#### ② 塩をかける

食塩スプレーではなく、食塩そのものをかける方法もあります。ひとつまみ程度の塩でも効果があるので、小さなジッパーやタレビンなどに塩を入れて持参しておくで安心。

### ヤマビルに咬まれた時の”処置方法”

ヒルジンの影響で血はすぐに止まらないので、血の量に慌てず、落ち着いて対処しましょう。

まずは、傷口を流水で洗浄します。この時、ヒルジンを絞り出すイメージで傷口を絞りながら洗い流すのがポイント。しっかり洗うことで、その後のかゆみが軽減します。

洗浄後には、抗ヒスタミン剤を塗るとかゆみが抑えられるので、万が一の時に備えて持参しておくで安心。

※血が止まらない場合は、ガーゼや絆創膏で出血部位を押さえて止血しましょう。

### ヤマビル対策におすすめのスプレー（忌避剤）

咬まれてしまった際、皮膚から剥がすためにも有効なアイテムなので、事前に準備しておきましょう！

#### ① ヤマビル専用スプレー

ヤマビル専用スプレー。自然界で分解される材料のみで合成されているので、安心して使用することができます。

ヒル下がりのジョニー

#### ② 食塩水スプレー

自宅にある食塩でヒル除けスプレーを簡単に作ることもできます。水8：塩2（重量比）の割合で溶かし、濃度20%以上の食塩水を作りましょう。塩は飽和状態で35%くらいなので、水に溶け残りが出るまで塩を入れると重量を計らなくても簡単に作れます。100円ショップなどに売っているスプレーボトルに入れて持ち歩けば、ヤマビル対策にも◎。

#### ③ フマキラー 天使のスキンベープ プレミアム

子供も使用できるイカリジン配合の虫よけスプレー、「天使のスキンベープ プレミアム」もおすすめ！普段使いもできるので、一本持っておくと便利です。

#### ④ お酢

家庭で料理に使う「お酢」も、ヒルは嫌がる傾向があります。ただし、ここまでで紹介したものと比較すると効果は低めでニオイもきついため、ほかに用意できるものがないときの代替品として考えておくで良いでしょう。

## 【ハチ対策】

蜂に刺された時に！知らないと怖い応急処置方法

蜂に刺された時の症状と、応急処置についてまとめました。また、刺されないための予防策もとっても大事。蜂に刺されないために知っておきたい2つの予防策についてもご紹介します。

蜂に刺されたらどんな症状がおこる？

基本的には患部が赤く腫れあがり、痛みやかゆみを伴います。ハチの種類によっては、刺されたときに言葉が出ないほどの激痛を伴うものも。個人差がありますが、腫れ、かゆみがひくまでに1~2週間ほどかかります。

## アナフィラキシーショック

刺された量や体質に応じて現れることがあるのが、重篤な全身におよぶアレルギー症状です。2回目以降に刺されたときに起こりやすいとはされますが、体質、毒量によって左右するため、人によっては1回目のハチ刺されでも、症状が出る場合があります。

やみくもに恐れる心配はありませんが、ハチ刺され後は一人にならず、15~60分以内に刺されたところ以外に症状が出るようであれば、急ぎ病院へ行くようにしてください。

## 【自覚症状】

- 息苦しい・息切れ・動悸
- めまいや気だるさ など

蜂に刺されたら直ぐに行うべき応急処置の手順

実際に刺されてしまった場合にとるべき応急処置の手順をチェックしておきましょう。

### 1. 事故発生！ 巣が近い場合は すぐに移動して逃げる

巣が近い場合はすぐに逃げましょう。蜂の毒液には他の仲間を呼びよせるフェロモンが入っていて危険です。最低でも10~20メートル以上は離れてください。

### 2. 流水で傷口を絞り洗い

流水で傷口を絞るようにして洗いましょう。ハチ毒は水溶性なので効果的と考えられます。また、流水による冷却効果で、腫れや痛みの緩和効果も。(ミツバチ刺傷の場合は針が残るため、指ではじきとってから行う)

### 3. 冷却 様子見 必要に応じて病院へ

氷などで患部を冷やし、痛みや腫れを緩和します。刺されたところ以外に蕁麻疹や腫れなどの症状が認められる場合には、すみやかに病院へ行きましょう。

蜂に刺されないために知っておきたい2つのこと

1. なるべく黒を避ける
2. においに気を付ける