

エクストリームシリーズ2020 奥多摩大会

大会実施要綱

都心から一番近く、自然を楽しめる奥多摩。美しい多摩川の渓谷や山里を舞台に、様々な魅力あふれるアクティビティを行なっていきます。この新緑の季節、透き通るようなグリーンシャワーを浴びながら、奥多摩の山々を駆け巡ってみてはいかがでしょうか。

主催：エクストリームシリーズ実行委員会

協力：一般社団法人奥多摩観光協会、KFCトライアスロンクラブ、青梅市トライアスロン協会、みたけカヌー教室、奥多摩カヌーセンター、国士舘大学ウェルネスリサーチセンター

後援：奥多摩町

協賛：株式会社モンベル、株式会社隼、株式会社亀の子東子西尾商店、株式会社 mesutta、アグレッシブデザイン、ガーニーゲージャパン、株式会社ロータス、有限会社ロブ・クラシック、IceRiver
企画運営：有限会社エクストレモ

開催日：2020年11月28日（土）

開催場所：東京都奥多摩町エリア

種目：トレッキング、マウンテンバイク、オリエンテーリング、カヤック、チームチャレンジ

距離：25～35km（予定）

参加資格：チームは2～3人1組。健康な中学生以上の方であれば、誰でも参加できます。但し、中学高校生は、成人1名を加えなければなりません。アドベンチャーレースの経験は問いませんが、カヤック初心者の方は、必ず事前講習を受けて下さい。競技運営、安全管理上から、カヤックの経験があることと、スタート前のブリーフィングを受けることを条件にします。

参加費用：参加費は24,000円（3名）、20,000円（2名）（傷害保険料を含みます）です。マウンテンバイクのレンタル希望者は4,000円、ヘルメットのレンタル希望者は500円です。但し、数に限りがありますので、お早めにお申し込み下さい。

日程：2020年11月28日（土）

7:00～8:45 奥多摩町・奥多摩総合運動公園にて受付

9:00 奥多摩総合運動公園にてブリーフィング

10:00 レーススタート（奥多摩総合運動公園）

15:00～ ゴール予定（奥多摩総合運動公園）

18:00 レース終了

19:00 表彰式（奥多摩総合運動公園）

上記タイムスケジュールは、気象状況などにより、変更される場合があります。

ルート：各種目のルートは当日まで公表しません。スタート前（ブリーフィングもしくは受付にて）一斉に、地図とチェックポイントが記載された指示書、レース中に使用するパスポートをお渡しいたします。

チェックポイント：チェックポイントには以下の2つのタイプがあります。

1. スタッフがいます。パスポートに押印してもらい、スタッフの書類にサインします。
2. チェックポイント番号の記したバナーがあります。記載されている番号をパスポートに記入し、吊るされているパンチで印をします。

ルール：参加者は以下のルールに従ってください。

1. チームメンバーはレース中行動を共にしなくてはなりません。但し、主催者が指定する場所においては、これに従わなくても構いません。
2. チームのメンバーの1人が、健康上の理由（怪我、疲労、脱水症状など）で、レースを続行できなくなった場合は失格となります。但し、残りのメンバーはレースを続けることができますが、順位はつかなくなります。
3. 全ての参加者は、スタート前のブリーフィングに出席しなくてはなりません。
4. 全ての参加者は、レースに使用される装備に関して責任があります。主催者の用意する装備を破壊、紛失した場合は、それを保証します。
5. チームメンバーの1人は必ず、主催者から渡されたパスポートを、レース中持ちつづけなくてはなりません。パスポートを紛失した場合には、所定のペナルティが課せられます。

種目説明：

※トレッキング・オリエンテーリング：主催者から渡された地図を利用して、チェックポイントの順番ごとに歩いていきます。オリエンテーリングの要素も含まれますので、地図に記載されたチェックポイントを、コンパスを使って探し当てます。ルートを選択は自由に行なえますので、各チームで最善のルートを選んでください。途中で買い物や飲食などは自由に行って構いません。

※マウンテンバイク：主催者から渡された地図を利用して、チェックポイントの順番ごとにツーリングしていきます。ルートを選択は自由に行なえますので、各チームで最善のルートを選んでください。途中で買い物や飲食などは自由に行なって構いません。

※カヤック：ある湖で行ないます。湖とはいえ、乗り降りやパドルの操作方法などの基本動作とセルフレスキューは必須です。初心者は必ず講習を受けて下さい。カヤック経験があることが、出場の条件になります。以下、大会に協力している講習を行なっているスクールです。

みたけカヌー教室

内容：パドルの操作、セルフレスキューの基本をマスターする など

料金：6,000円（他にも内容により応相談）

HP：<http://www.canoobar.jp/special/extremo/>

※チームチャレンジ：アウトドアスキルを試す、チームで行なうゲームです。2箇所設定しており、チームワークと知恵をしばって乗り切ってください。

装備（道具）：以下の装備は必需品ですので、必ず常備してください。レース前に主催者によってチェックします。

✓	チームメンバーの誰かが必ず携帯するもの
	パスポート、地図、指示書（全て主催者が用意）
	コンパス
	ボールペンなどの筆記用具
	書類を入れる防水袋
	ファーストエイドキット（バンドエイド、包帯、テーピングなど）
	エマージェンシーシート（サバイバルブランケット）
	携帯電話（緊急の場合のみ利用可能）※チームに2台以上
	自転車修理セット、タイヤチューブなどパンクや故障に対応できるもの（チームに1つ以上）

✓	個人で必携するもの
	水、飲み物（1リットル以上）
	食べ物
	健康保険証（コピー可）
	笛
	ライト&電池
	マウンテンバイク
	ヘルメット
	自転車用手袋
	目印となるもの（MTB レンタルの方。レース中、他バイクと混同しないため）

※カヤックの装備（カヤック、パドル、ライフジャケット）は主催者が用意します。個人の艇を使用する場合は、事前に申請してください。

※禁止装備

- ・規定に反した移動手段
- ・ラジオ、ローカルラジオ、GPS
- ・動力装備、動物

※その他

この他にも、各チームの判断で必要だと思うものは揃えてください。

装備（服装）：11月下旬は寒くなることもあります。速乾性の下着や防水性のパーカーなど、ご自身やチームで十分な対策をして下さい。その他に、怪我に対応するため、サングラス、帽子などの使用をお勧めします。

エコロジー：レースに使用する地域の環境保護について約束してもらいます。植物や動物を乱したり、ゴミ類を残すことは絶対に禁じます。この行為を主催者によって発見した場合は、失格の対象といたします。

交通：

- ・車利用
～（中央自動車道 or 関越自動車道）～（圏央道）～青梅IC～（40分）～奥多摩
- ・JR利用
東京～（中央線45分）～立川～（青梅線70分）～奥多摩

宿泊：宿泊のご案内はさせていただきますが、参加者ご自身で予約してください。

保険・免責：参加者全員を11月28日（土）午前0時から29日（日）午前0時まで、旅行保険に加入させていただきます。当事務局は、この保険の範囲を超える一切の事故、怪我及びその損害賠償の責を負いません。保険料は参加費に含まれています。なお当日は、軽度の怪我は事務局で対応させていただきますが、それ以外は近くの病院で手当てを受けていただきます。

変更・中止：気象状況などにより、開催地の変更や、開催の中止をすることがあります。中止の場合、参加費から諸経費50%を差し引いた金額を払い戻しいたします。いずれの場合も、事務局はこの項目に規定されている払い戻しの他に、一切の損害賠償の責を負いません。

申込方法：HPのエントリーフォーム、又は必要事項を記入の上ファックスで事務局宛に2020年11月18日（水）必着でお送り下さい。メールで申し込み後、1週間以内に確認のメールがない場合は、お問い合わせ下さい。参加料とレンタル料（レンタル希望者のみ）は、下記口座に申込後3日以内にお振込み下さい。入金の確認を持って、申し込みの確定とさせていただきます。申込書と共に現金書留郵便でお送りいただいても結構です。

振込先：三井住友銀行 錦糸町支店 普通7320265
エクストリームシリーズ実行委員会 代表 ^が部 ^{らん} 宛
または
みずほ銀行 錦糸町支店 普通1774573
有限会社エクストレモ 宛

参加書類：必要書類を2020年11月24日（火）までにお送りいたします。11月24日までに届かない場合は、事務局にご連絡下さい。

キャンセル：申し込み受付後は参加料の返還はいたしません。

事務局：エクストリームシリーズ実行委員会

〒130-0013 東京都墨田区錦糸3-7-11 4F 有限会社エクストレモ内

E-mail：info@a-extremo.com Web：<http://www.a-extremo.com>

Tel：03-5610-0638 Fax：03-5610-0639

担当：我部 乱