

# エクストリームシリーズ2023 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、株式会社克蘭カーズ、国士舘大学防災・救急救助総合研究所（予定）

後援：奥多摩町（予定）

協賛：株式会社モンベル、株式会社隼、株式会社 mesutta、ガーニーゲージヤパン、株式会社ロータス、有限会社ロブ・クラシック、IceRiver、株式会社 finetrack、ANDAIR、株式会社サタケ（予定）

企画運営：有限会社エクストレモ

開催日：2023年5月13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代は4,000円、ヘルメットのレンタル代は500円です。但し、数に限りがありますので、希望者は早めにお申し込み下さい。

日程：2023年5月13日（土）

7:30～8:45 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。ブリーフィング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。パスポートにサインをもらい、スタッフの書類にサインします。
2. チェックポイントにはパンチと数字の書いてあるカードがあります。パスポートとカードの自チームの番号にパンチをし、カードに記された4桁の数字の番号をパスポートに記入します。

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。ルートの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。ルートの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：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。初心者に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：6,600円（税込）【他にも内容により応相談】

HP：<http://www.canoebar.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、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）：5月中旬は少し肌寒くなるときもあります。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 I C～(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5月13日（土）午前0時から14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：気象状況や新型コロナウイルスの感染拡大状況などにより、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、又はスポーツエントリーにて2023年5月2日（火）までにお申し込み下さい。申し込み後、確認のメールをお送りいたします。1週間以内にメールがない場合はお問い合わせ下さい。エントリーフォームでのお申込みの場合、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。

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 <sup>がべ</sup>我部 <sup>らん</sup>乱 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2023年5月9日（火）にお送りいたします。5月11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。

順位&エクストリームシリーズ総合順位：各大会の順位は3名チームと2名チーム各々で出します。奥多摩大会を含む4大会がシリーズ戦になっています。また各大会の順位と対象となる種目の合計ポイントで年間の順位が決まります。チームのメンバーは全く同人物でなくても構いませんが、チーム名は同じでなくてはなりません。年間を通して出場するチームは必ず同名で登録してください。

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](mailto:info@a-extremo.com) Web：<http://www.a-extremo.com>

Tel：03-5610-0638 Fax：03-5610-0639

担当：我部 乱・黒沼 有紀・原 亜矢子