

# エクストリームシリーズ2026 奥多摩大会

## 大会実施要綱

都心から近く、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、株式会社クランカーズ、国土舘大学防災・救急救助総合研究所(予定)

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 mesutta、ガーニーグージャパン、  
有限会社ロブ・クラシック、IceRiver、株式会社 finetrack、ANDAIR、アグレッシブデザイン、  
株式会社 bmz、株式会社スター商事(予定)

企画運営:有限会社エクストレモ

開催日:2026年5月9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・パドルアクティビティ・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27,000円(3名)、22,000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ください。

日程:2026年5月9日(土) 会場:奥多摩総合運動公園

7:30~8:45	受付・装備チェック
9:00	ブリーフィング
10:00	レーススタート
15:00~	ゴール(予定)
19:00	表彰式

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。受付またはブリーフィングにて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がついていて数字が書いてあるバナーがあります。パスポートとバナーの自チームの番号にパンチをし、バナーに記された4桁の数字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、残りのメンバーが2人いる場合はレースを続けることができますが、順位はつきません。
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補償しなくてはなりません。
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・マウンテンバイク:主催者から渡された地図と指示書をよく読み、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。

※パドルアクティビティ:初心者でも漕げる場所で行ないます。事前にお伝えする注意事項は必ず確認してください。

※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ぼって乗り切ってください。

装備(道具):以下の装備は必携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
	筆記用具(油性ペンを必ずお持ちください!)
	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) ※レンタル MTB の場合も必要

✓	個人で必携するもの
	水・飲み物(1リットル以上)
	食べ物
	笛
	ライト&予備電池(充電タイプの場合はバッテリーとコード)
	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(レンタル MTB の方。レース中、他バイクと混同しないため)

マイナンバーカードまたは健康保険資格確認書は必携装備ではなくなりました。  
しかし大会中の怪我などで病院へ行くこともありますのでお持ちになることを推奨します。

※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月初旬は天候によって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ください。その他に怪我防止のため、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5月9日(土)午前0時から10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、又はスポーツエントリーにて4月29日(水)までにお申し込みください。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ください。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日以内にお振込みください。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 我部 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:必要書類を締切後にお送りいたします。5月7日までに届かない場合は、事務局にご連絡ください。

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5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じ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じチーム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:<https://www.a-extremo.com>  
Tel:03-5610-0638 Fax:03-5610-0639  
担当:我部 乱・黒沼 有紀・中川 亜矢子