

XTERRA®

JAPAN

XTERRA®

TRAIL RUN

XTERRA JAPAN 2025 Nenouekogen アスリートガイド

レースに関する変更点、注意事項、ご質問の多い内容をアスリートガイドとしてまとめました。
下記の内容をご確認のうえ、ご参加くださいますようお願いいたします。

①レース日程、受付

- イベントスケジュール
- イベントの中止やスケジュールの変更について
- 会場入場時間について
- 会場受付（レースキット受け取り）について

②レース

- レースブリーフィングについて
- レース中の周回チェックについて
- トランジションエリアについて
- チェックポイントについて
- エイドステーションについて
- コース試走・スイム試泳について
- スイムスキップについて
- ボディマーキングについて
- 【トレイルラン】 装備品について
- 【トレイルラン】 シューズについて
- 【トレイルラン】 スtock・ポールの使用について

③会場、その他

- 駐車場および車中泊の禁止について
- 会場でのバイク保管について
- 救護テントについて
- バイクの洗車について
- お手洗いについて
- お問い合わせについて

①レース日程、受付

■ イベントスケジュール

2025年5月16日 (金)

13:00-16:00 レースキット受取 (全種目)
スイム試泳・コース試走 (トレイルランの試走はできません。)

2025年5月17日 (土) DAY1

5:30 会場開門

6:00-8:00 レースキット受取 (フルディスタンス・ロングディスタンス・デュアスロン・MTB 24K
MTB 60K)

6:00-10:00 レースキット受取 (キッズ・ライト・ライトデュアスロン・ジュニア・ユースA・ユースB)

6:00-16:00 レースキット受取 (トレイルラン全種目)

6:00-8:30 トランジション オープン (フルディスタンス・ロングディスタンス・デュアスロン)
スイム試泳・コース試走 (トレイルランの試走はできません。)

6:00-10:15 トランジション オープン (キッズ・ライト・ライトデュアスロン)

8:00-19:00 XTERRA EXPO

8:15-8:30 レースブリーフィング (フルディスタンス・ロングディスタンス・デュアスロン
MTB 24K・MTB 60K)

9:00 レーススタート (フルディスタンス・ロングディスタンス)

9:10 レーススタート (MTB 24K・MTB 60K)

9:15 レーススタート (デュアスロン)

10:15-10:30 レースブリーフィング (キッズ・ライト・ライトデュアスロン・ジュニア・ユースA
ユースB)

10:45 スイムカットオフ (フルディスタンス・ロングディスタンス)

11:00 レーススタート (キッズ・ライト・ジュニア・ユースA・ユースB)

11:10 レーススタート (ライトデュアスロン)

12:00 スイムカットオフ (キッズ・ライト・ジュニア・ユースA・ユースB)

16:00 MTB制限時間 (全種目)

※ロングディスタンス・MTB 60Kは、

15:00までに4周回を終了しないと最終回には進めません。

17:00 コースクローズ (ロングディスタンス以外の全種目)

ロングディスタンス、ランカットオフ

※17:00までに1周回を終了しないと最終回には進めません。

18:00 コースクローズ (ロングディスタンス)

16:30-19:30 XTERRA ナイトパーティー・トレイルラン前夜祭

(この時点で順位が確定しているカテゴリーの表彰を行います。)

確定していないカテゴリーについては、確定次第順次行います。)

18:00(予定) 表彰式 (状況により時間が前後する可能性があります。)

※表彰式はパーティー内で行います。

表彰対象の方でパーティーに参加せず帰る選手は、必ず本部にお声がけください。

2025年5月18日（日） DAY2

5:30	会場開門
5:30-7:30	レースキット受取(トレイルランハーフマラソン34K・トレイルラン17K)
5:30-8:30	レースキット受取(トレイルラン6K・3K)
7:00-15:00	XTERRA EXPO
7:30-7:45	レースブリーフィング (トレイルランハーフマラソン34K・トレイルラン17K)
8:00	レーススタート (トレイルランハーフマラソン34K・トレイルラン17K)
8:30-8:45	レースブリーフィング(トレイルラン6K・3K)
9:00	レーススタート(トレイルラン6K・3K)
11:00	制限時間(トレイルラン6K・3K)
11:30	トレイルラン ハーフマラソン34K カットオフ ※11:30までに1周回を完了しないと最終回には進めません。
12:00	制限時間 (トレイルラン17K)
15:00	制限時間 (トレイルラン17K)

※表彰式は、表彰対象者が確定次第、順次行います。

<注意事項>

※スケジュールは、天候・コース状況により、変更となる可能性があります。

当日、急な変更がある場合がありますので、レースブリーフィングには必ずご参加ください。

※5月18日（日）は、パーティーは行いません。

■ イベントの中止やスケジュールの変更について

天候不良等で、イベントを中止、またはスケジュールの変更を行う場合は、

『イベント当日の朝5時』に公式SNS（Facebook、X、Instagram）でお知らせします。

■ 会場入場時間について

5月16日（金）	制限なし
5月17日（土）	5:30会場開門
5月18日（日）	5:30会場開門

※早朝の開門となります。近隣の方にご迷惑とならないよう、時間を調整して会場にお越しく下さい。
また開門前に、会場入り口付近に並ぶのはご遠慮ください。

■ 会場受付（レースキット受け取り）について

全種目、当日受付が可能です。

ただし、種目によって受付終了時間が異なりますので、受付時間内に受付をお願いします。

（受付時間はレーススケジュールを参照してください。）

②レース

■ レースブリーフィングについて

天候等によりコースを変更する場合があります。レース前のブリーフィングには、必ずご参加ください。

■ レース中の周回チェックについて

レース中の周回は、ご自身で管理してください。
スタッフは、周回についてお伝えすることはできません。

■ トランジッションエリアについて

トランジッションエリアのナンバリングはございませんが、スタート時間によってエリアを指定します。
トランジッション内の案内を確認し、セッティングを行なってください。
レース前日、およびトランジッション オープン時間外の、用具のセッティングはできません。

■ チェックポイントについて

フルディスタンス・ロングディスタンス・デュアスロンについては、
バイク・ラン、ともに『第一展望台』で通過チェックを行います。
※ゼッケンを確認しやすいよう、バイク通過時は顔を上げて、
ラン通過時にはゼッケンを前にしてください。

■ エイドステーションについて

エイドステーションは、
・トランジッション付近
・コース上、水飲み場付近 の、2ヶ所に設置します。

水、スポーツドリンク、補給食を提供予定です。十分なエネルギーを補給できるように、必要なものはご自身でご準備ください。

■ コース試走・スイム試泳について

- ・コース試走前に、必ず受付を行ない、レーキットを受け取ってください。
- ・5月16日（金）は交通規制を行なっておりません。
試走される場合は、ハイキングの方や一般の交通優先で行なってください。

<コース試走・スイム試泳 可能時間>

5月16日（金） 13:00-16:00

5月17日（土） 6:00-8:30

※全日程、トレイルランの試走はできません。（トライアスロンのラン試走は可能です。）

■ スイムスキップについて

体調不良等の理由により、スイムスキップを希望される選手は、無理せず大会本部へ相談してください。
XTERRAでは、スイムスキップの取り扱いはないため、他カテゴリーへの変更等を検討いたします。

■ ボディマーキングについて

当日、本部付近にて、ボディマーキングを行います。
レース前にお早めにボディマーキングを受けてください。

■ 【トレイルラン】 装備品について

トレイルランハーフマラソン34K・トレイルラン17Kの選手の方は、
出走の際、以下の装備品を携帯してください。なお、携帯品のチェックは行いません。

- ・熊鈴
- ・エマージェンシーシート
- ・ヘッドライト
- ・緊急笛
- ・十分な補給食、水分
- ・ファーストエイド（絆創膏、包帯、消毒液、痛み止めなど）
- ・スマートフォン（携帯）

■ 【トレイルラン】 ゼッケンについて

ゼッケンベルトを着用する場合でも、必ず前面に着用してください。

■ 【トレイルラン】 シューズについて

竹林や岩が露出している箇所があるため、裸足またはサンダル等の
素足が露出したシューズでの出走を禁止します。

■ 【トレイルラン】 ストック・ポールの使用について

キャップの付いた状態であれば、ストック・ポールの使用は許可されていますが、
スタート直後等、選手が密集している場合は、利用をお控えください。

③会場、その他

■ 駐車場および車中泊の禁止について

【レースにご参加の方、レースキット受け取りの方、試走のみの方】

誘導のスタッフに従って、駐車場② もしくは 駐車場③に駐車してください。

【スタッフ、ボランティア、運業者、大会関係者】

誘導のスタッフに申し出て、運営者駐車場に駐車してください。

【駐車場利用の注意】

※椅子や空気入れなどを置いて、友人等の場所取りはしないでください。

※駐車場にテントやタープは設置しないでください。

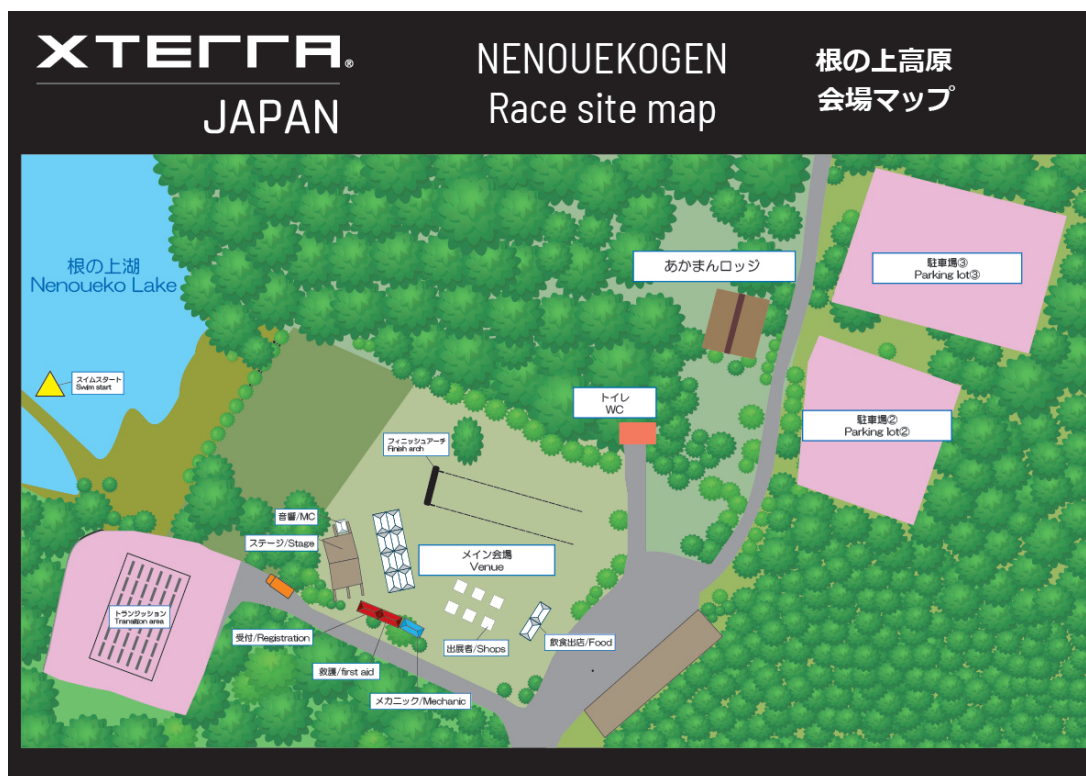
※駐車場は火気厳禁です。

【車中泊の禁止】

駐車場では車中泊はできません。

事故、トラブルが発生しないよう『車中泊禁止』の要請を受けております。

会場駐車場、会場周辺、車中泊専用スペース以外の車中泊は禁止します。



■ 会場でのバイク保管について

トランジションエリアおよび大会会場では、バイクの留め置きを禁止します。

■ 救護テントについて

救急救命士が救護テントに常駐しています。

ケガをされた方や体調の悪い方は、救護テントにお越しく下さい。

■ バイクの洗車について

根の上湖での洗車、アスファルト上での洗車は禁止です。

芝生・土の上での泥落とし程度は可能ですが、洗剤等を使つての洗車・洗濯はできません。

また根の上湖・周辺の湖・トイレの水を使用する洗車・洗濯もできません。

洗車をご希望の方は、『有料洗車場』を準備いたしますので、そちらをご利用ください。

根の上高原周辺の環境美化にご協力をお願いいたします。

■ お手洗いについて

5月17日（土）・18日（日）は、根の上高原のお手洗いを、下記のように運用いたします。

根の上高原のお手洗い	→	男性専用
根の上高原の仮設トイレ	→	女性専用
第二展望台の仮設トイレ	→	男女共用
エイドステーションの仮設トイレ	→	男女共用

※あかまんまロッジのお手洗いは、宿泊者以外使用禁止です。

■ お問い合わせについて

お問い合わせがございましたら、XTERRA JAPAN 運営事務局までお願いいたします。

infoxterrajapan@gmail.com

