

XTERRA®

XTERRA®

TRAIL RUN

XTERRA JAPAN 2025 Marunuma 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】 ストック・ポールの仕使用について

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8月22日（金） DAY1

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

2025年8月23日（土） DAY2

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 25K・MTB 45K）
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（トレイルランハーフマラソン30K・トレイルラン15K・6K・3K）
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）
コース試走・スイム試泳（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・ジュニア・ユースA・ユースB）
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 25K・MTB 45K）
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 MTB 25K、45K スタート（30秒間隔のローリングスタート）
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）
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・MTB45K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。
16:30-19:30 表彰式・トレイルラン前夜祭・XTERRAナイトパーティ
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）

2025年8月24日（日） DAY3

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30K・トレイルラン15K)
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	レースブリーフィング（トレイルランハーフマラソン30K・トレイルラン15K）
8:00	レーススタート（トレイルランハーフマラソン30K・トレイルラン15K）
8:30	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30K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15K)
15:00	制限時間（トレイルラン ハーフマラソン30K）

※表彰式は、11時以降 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。

※8月23日（土）、24日（日）に表彰式を行います。

■ 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

8月22日（金）	制限なし
8月23日（土）	5:30会場開門
8月24日（日）	5:30会場開門

※早朝の開門となります。近隣の方のご迷惑とならないよう、時間を調整して会場にお越しください。

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。

※国道120号から環湖荘に向かう道路は、レースのコースになっております。

最徐行でお願いいたします。

■ 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・MTB 25K・MTB 50Kについては、
コース上にチェックポイントを設けます。
レースブリーフィングで説明しますので、必ず確認をお願いいたします。
※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。
※チェックポイントを通過しなかった場合は、成績が出せませんのでご注意ください。

■ 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
・MTBコース上、ジープ道入り口付近 の、2ヶ所に設置します。

水、スポーツドリンク、補給食（トランジッションのみ）を提供予定です。
十分なエネルギーを補給できるよう、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、レースキットを受け取ってください。
- ・8月22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>

8月22日（金） 13:00-16:00

8月23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。）

<スイム試泳の注意点>

本大会のスイム会場は標高1450mの高地に位置するため、水温が低く、呼吸も通常より苦しく感じる
ことがあります。スイムの試泳を行い、体を丸沼の水に慣らしてからレースに参加してください。
またスイム試泳の際は、必ずスイムキャップを着用してください。

■ 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30K・トレイルラン15K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
- ・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】 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

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

会場（丸沼環湖荘）の駐車場を無料開放しております。
少ない駐車スペースですので、乗り合わせてのご来場にご協力をお願いいたします。

【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。
- 丸沼、環湖荘、丸沼高原スキー場、ペンション村の敷地内、空き地、道路脇などでの車中泊は禁止です。

■ 会場でのバイク保管について

受付前に、バイク保管ラック（屋外）を設置します。
しっかりと施錠を行い、自己管理にてご利用をお願いいたします。
また、取り外し可能な付属品はお持ち帰りください。
※運営事務局および環湖荘は、盗難等のトラブルに関しては、一切の保証をいたしません。

■ 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ださい。

■ バイクの洗車について

丸沼、会場周辺のアスファルトでの洗車・洗濯は禁止です。
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。
また丸沼や、周辺の湖の水、お手洗いの水を汲んでの洗車・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。
丸沼周辺の環境美化に、ご協力をお願いいたします。

■ 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

