

くろんど輪舞曲トレイルラン 2025 110K・75K・50K・25K

～Over The Limit～ 【ご参加の方へ大会参加の最終案内】

くろんど輪舞曲トレイルラン 2025 110K・75K・50K・25K～Over The Limit～にご参加いただき誠にありがとうございます。
「大会参加の最終案内」は、大会に関するご案内と注意事項が記載されていますので、内容を十分ご確認、ご理解いただき、当日に備えてください。また、お車でご来場の方は大阪府民の森・くろんどの森 周辺の道路が大変複雑となっておりますので、移動時間に余裕を持ってご移動いただきますようお願いいたします。大会当日はベストコンディションでご参加いただきますようお願いいたします。

①【大会スケジュールに関して】

8月2日（土）

07:00 【110K】受付時間：07:00開始-07:45終了（駐車場受付:06:00～07:45）

08:00 【110K】スタート：08:00

09:00 【25K】受付時間：09:00開始-09:45終了（駐車場受付：08:00～09:45）

10:00 【25K】スタート：10:00

11:00 【75K】受付時間：11:00開始-11:45終了（駐車場受付:06:00～11:45）

12:00 【75K】スタート：12:00

17:00 【25K】ゴール関門：17:00 ※制限時間7時間

17:00 【50K】受付時間：17:00開始-17:45終了（駐車場受付:15:30～17:45）

18:00 【50K】スタート：18:00

8月3日（日）

08:00 【50K】ゴール関門：08:00 ※制限時間14時間

09:00 【75K】ゴール関門：09:00 ※制限時間21時間

14:00 【110K】ゴール関門：14:00 ※制限時間30時間

②【電車・徒歩・車でのアクセス、駐車場に関して】

A) 電車・徒歩でのアクセス 京阪電車 交野線私市「河内森」、JR「河内磐船」より各徒歩約 1 時間

受付場所までは山道となりますので、受付時間に間に合うように余裕をもってご移動ください。

くろんどの森（くろんど園地）アクセスマップ：<http://osaka-midori.jp/mori/kurondo/access.html>

B) 車でのアクセス（駐車場に関して）

事前予約された方のみ利用できます。詳しくは駐車場利用許可証（ダウンロードして印刷してご持参ください）をご覧ください。

駐車場は、くろんどの森駐車場（くろんど園地内駐車場/マップ①）、くろんど池駐車場（マップ②） 2 か所ございます。

お間違えの無いようお願いいたします。※ダウンロードURLはお申込みの方のみメールでお送りいたします。

110K、75K＝くろんどの森駐車場（くろんど園地内駐車場/マップ①）

50K、25K＝くろんど池駐車場（マップ②）

※事前に選手駐車場許可証にゼッケン番号を記入し、車内前方のダッシュボードにゼッケン番号が見えるように必ず掲出してください。

（当日、選手駐車場許可証を忘れた場合は、駐車場にいる大会スタッフに再発行代 200 円お支払いください）

※駐車場から受付会場（集合場所）までは、徒歩約 10 分～20 分かかります。移動時間に余裕をお持ちください。

※くろんど池・駐車場の方で荷物が多い方は園地近くのロータリー（マップ③）で荷物を降ろしてから、車を駐車場に停めてください。

※大会当日のくろんどの森・園地内の駐車場は満車となっております。応援でご来場される方はくろんど池駐車場（マップ②）
の有料駐車場（1日：800円）や電車・徒歩をご利用ください。

【くろんどの森周辺マップ】



③【受付場所（集合場所）に関して】

受付場所（集合場所）：大阪府民の森 くろんどの森（くろんど園地）案内所前・炊事棟 1

マップ：<https://www.google.co.jp/maps/place/34.7679906,135.7063243/@19z>

④【大会当日の受付からスタートまでの手順】

- 1) 各受付時間までに受付場所（集合場所）までお越しください。
- 2) 受付ではゼッケン（前1枚）、安全ピン（4つ）、参加賞（OLENO製作のアームスリーブ）、誓約書記入提出、必携装備の確認（マイカップ、ヘッドライト、予備バッテリー、レインウェア（上着のみ可））の4つの項目をチェックさせていただきます。
※但し25Kはヘッドライト、予備バッテリーは不要です。
- 3) 受付にてリストバンド計測 IC チップ、手荷物預け用ビニール袋（1枚/45L）とデポバッグ（1枚/幅34cm×高さ58cm）をお渡しいたします。
- 4) 受付終了後、スタートできる（＝走れる）準備をしていただき、手荷物預り所でスタッフに手荷物を預け、ドロップバッグ置き場に各自ドロップバッグを置いてください。準備が済んだ方よりスタート地点にお集まりください。
※レース中、ドロップバッグは各自で出し入れ自由です。但し、サポートの方は不可です。

- ※手荷物は競技終了後までお預かりいたします。レース中の手荷物の出し入れはできません。
- ※更衣室はございません。受付の近くにあるテント、トイレ等をご利用ください。
- ※くろんどの森・管理棟に有料の温水シャワーがございます。大会中は24時間でご利用いただけます。

⑤【スタートからゴールまでの手順】

- 1) スタート時間までに 1 列に整列していただき、間隔を取り 1 人毎のウェーブスタートとなります。
- 2) コース表示は黄色の反射材と紅白のテープが付いた棒状のマーキングとポイントには矢印やコーンを設置していますので、コースのショートカットなどしないようお願いいたします。
- 3) コース内には基点（スタート/ゴール地点）とC P 1（森エリア）の2つのチェックポイントがあります。
 - ※各チェックポイント通過時には必ず計測チップをかざして通過してください。未通過にご注意ください。
 - ※チェックポイント通過タイムの速報は、スマートフォン、タブレット、PC 等でご確認いただけます。
 - 速報ページは、後日、公式 HP の新着情報でご案内します。大会当日は QR コードをご用意します。
 - ※指定のサポートエリア内以外で飲食物などの補給やその他サポートを受けた場合は失格となります。
 - コース上での私設エイドは利用禁止となります。駐車場で補給した場合は失格となります。サポートを行うご家族やご友人への事前案内をお願いいたします。但し、コース上にある自動販売機の利用は可能です。
- 4) 最終周回に入る時、必ず計測スタッフまでお申し出ください。
 - 計測スタッフよりテープをお渡ししますので、見える位置に付けてください。
- 5) ゴール後、リストバンド計測 IC チップを返却した方から流れ解散となります。
 - ※表彰式や閉会式はございません。完走証は WEB からダウンロードをお願いいたします。
 - ※手荷物預り所で手荷物を受け取る際、ゼッケンをスタッフまでご提示ください。

⑥【緊急時・リタイア（途中棄権）に関して】

- ※体力に自信がない時などリタイア（途中棄権）をする場合、必ずスタート地点（エイドステーション）でその旨をスタッフへ申告し、リタイア（途中棄権）手続きを取ってください。以後レースに復帰できません。
- ※リタイア（途中棄権）申告時には、必ず計測 IC チップをスタートスタッフに手渡ししてください。
- ※コース内で怪我、体調不良などのトラブルでリタイア（途中棄権）する場合、自力で動ける方はスタート地点（エイドステーション）まで移動してください。自力で移動ができない場合はゼッケン記載の緊急連絡先に連絡し、スタッフまたは大会本部の指示に従ってください。

⑦【エイドステーションの利用時のご注意事項】

- ※エイドステーションでは、水（氷入りまたは常温）、お湯、炭酸飲料、スナックなどは常時用意しています。時間帯により軽食をご用意いたします。軽食は数量限定となります。予めご了承ください。詳しいメニューに関しては公式サイトの新着情報で発表いたします。
- ※必携装備品のマイカップ（またはボトル）は必ずご持参ください。紙コップのご用意はございません。
- 必携ではございませんが、フォークスプーンなどカトラリーや食器カップもご持参いただくと助かります。

⑧【サポートエリア利用時のご注意事項】

- ※サポートエリアでは、選手のご家族、ご友人からサポートを以下の条件で受けることができます。
- ※サポートする方は、サポートエリア以外のエイドステーションや大会運営専用エリア（スタッフ以外の立入禁止エリア）に立ち入ることはできません。

※サポートする方は、他の選手、施設利用者（ハイカーなど）の迷惑にならないようお願いいたします。明らかに他の選手に迷惑をかけていると判断された場合、その場でサポートしている選手の競技を中止していただく場合があります。

※すべての参加選手は、サポートエリア外でのサポートを受けることはできません。サポートエリア外でサポートを受けた場合は失格となりますのでご注意ください。

※BBQ エリア以外は火気厳禁となります。コンロを使用したい方は BBQ ロストルを事前に予約ください。

※ゴミはすべてお持ち帰りください。

※お湯の給水タンクは 1 台設置いたします。ご自由にご利用ください。

⑨【必携装備品、推奨装備品に関して】

レース中は、下記の必携装備品を必ず携帯してください。推奨装備品は大会主催者側が携行を推奨する装備品となり、必携ではありません。携行の判断は選手各自で行ってください。

※必携装備品の有無についてレース中に確認させていただく場合があります。必携装備品を携帯していなかった場合、ゴールしたタイムに1品につき60分加算いたします。また、加算後制限時間を超えた場合は、失格扱いとなります。

【必携装備品】

- ① 健康保険証（コピー/画像可）
- ② エントリー時に登録したスマートフォン（SMSを受信できる機種）※大会中に安全確認等の連絡を行う場合があります。
- ③ ゼッケン（前1枚）
- ④ 受付時に配布されるリストバンド型の計測ICチップ
- ⑤ 必携装備品等を入れるザック等
- ⑥ トレイルランニングシューズ ※竹林がある為、裸足またはサンダル等素足を露出したシューズでの出走を禁止します。
- ⑦ マイカップ（またはボトル）※エイドステーションでは紙コップのご用意はありませんのでご注意ください。
- ⑧ 1リットル以上の水分（水やスポーツドリンクなど）
- ⑨ ファーストエイドキット（絆創膏、包帯、消毒薬、痛み止め、胃薬など）
- ⑩ ヘッドライト（または夜間走行に対応できる明るさのハンディライトやウエストライトでも可）※25Kは不要
- ⑪ 上記ライトの予備電池 ※25Kは不要
- ⑫ サバイバルブランケット（エマージェンシーシート）
- ⑬ 行動食（ジェルやエナジーバーなど）
- ⑭ レインウェア（上着のみでも可能）

【推奨装備品】

- ・サングラス（感染予防対策となるので日中の着用を推奨します） ・帽子、サンバイザーなどの日除け
- ・日焼け止め ・虫除け ・ポイズンリムーバー ・選手休憩所で仮眠をする場合、タオルやシートなどを必ずお持ちください。

■レース全般に関するお問合せ先

くろんど輪舞曲トレイルラン実行委員会（実行委員長：市川洋二）

電話 090-3059-5626（運営担当：大北一磨） Eメール okita@arc3.co.jp

■大会協力

大阪府民の森（指定管理者：住友林業緑化株式会社）