

競技日程

9：00～9：30	チーム受付（オーダー表の提出）
9：15～	競技役員集合・打ち合わせ
9：45～	招集(開会式整列)
9：50～	開会式
10：00～10：50	クロスカントリーリレー記録会 競技開始
10：45～10：50	タイムトライアル（補欠の選手）出場選手招集
10：55～11：15	タイムトライアル記録会（女・男）競技開始
11：30～	成績発表後解散

監督・競技者注意事項

《受付について》

- ①受付（招集）場所は、レストハウス付近です。（レストハウスコース側）
受付の際には、参加費1チーム2000円を納入し、申込データのオーダー用紙を提出してください。
受付で「たすき」を渡します。（チームの「たすき」は使用できません。）

《競技者注意事項》

- ①選手は、競技役員の指示に従って走ること。
- ②招集を受けようとする選手は、必ず競技者係にナンバーカードをつけた競技服装を提示すること。（上着等を着用可）
- ③クロカンリレー第1走者は、開会式終了後すぐにスタート地点にて招集を開始する。（5分間）
- ④クロカンリレー第2走者以降は、10時00分からのチーム招集とする。（10分間）
- ⑤タイムトライアル（補欠の選手）は、男女とも10時45分招集とする。
- ⑥ナンバーカードの2枚は、レース用ユニフォームの胸部と背部にしっかりとつけること。
- ⑦ナンバーカードは、各チームで準備し、規定のままの大きさでつけること。規定に反する選手は出場できない。
（規程：縦20cm、横24cmの白地布で作製し、数字は2cm幅で濃く書くこと）
白地に黒の数字で枝番のみ男子(偶数)は黒、女子(奇数)は赤の数字を書いて下さい。

《競技ルール》

- ①コースは別図に示す通りで行われる。なお、今大会より、中継地点及び500m付近のコースが一部変更されているので注意すること。また、第2区以降の招集は、中継地点横のレストハウス下で行う。
- ②選手が勝手に走路から離れた場合は、その競技は続けられない。また車や人による伴走・飲食等の供与、その他の援助は一切受けてはならない。

③競技役員から競走の中止を命ぜられた場合、審判長の指示に従い、次区間走者から競技を再開することができる。この場合、そのチーム全体の成績は認められないが、事故にあった区間以外の区間記録は認められる。

④「たすき」は、肩から脇下に斜めにかけて走るものとする。ただし、中継所前後は手に持ってもよいが、できるだけ早く肩にかけること。（上記の要領を守らないときは、競技役員が走者を止め、正しい位置に直すよう指導するときもある。）

⑤各中継所の「たすき」の受け渡しは、中継所からその前方に引かれたゾーン内において、確実に手から手へ受け渡ししなければならない。

《記録について》

①記録会当日は、総合成績のみ掲示します。詳しい記録については後日、大阪陸協・大阪小陸研のホームページにアップします。

《荒天時について》

①当日の競技ができない場合は、第6回記録会にて、形を変えて、予選会を行います。

《その他》

①ウォーミングアップ・更衣は各チーム毎に行ってください。（更衣場所はありません）

②荷物は各チームで保管してください。

③拡声器や無線を使った応援や選手への伴走はできません。

④自分達で出したゴミは、できるだけ持ち帰りましょう。

⑤競技中に起きた事故については、主催者は応急処置のほかは、傷害保険の範囲内とし、それ以上の責任は負いません。

