

三河高原トレイルラン 2014 基本情報

(1) 参加人数

クラス別エントリー数

コース	男子ロング				女子ロング		男子ショート		女子ショート	
クラス	18-35	36-45	46-55	56 以上	18-45	46 以上	18-45	46 以上	18-45	46 以上
クラス名	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
エントリー数	171	285	247	72	75	47	79	75	56	36
合計					897					
総計					1143 名 + 招待選手 4 名					

(2) ナンバーカード (ゼッケン) 規則

- ・全体のデザインは、ナンバーと氏名、バーコードを印字。(昨年と少し変更になっています)
- ・ロングコースは白地にナンバー。1~3 衢。
- 過去の成績順に男女クラス混合で若い番号。その後、クラス順 (A,B,C,D,E,F の順)
招待選手 2 名が 1 番 : 加藤聰様 2 番 : 長坂恵子様 以下、10 番から連番で採番。906 番まで。
- ・ショートは青地にナンバー。4 衢。
- 過去の成績順に男女クラス混合で若い番号。その後、クラス順 (G,H,I,J の順)
招待選手 2 名が、1001 番 : 山田信幸様 1002 番 : 谷口由香様 以下 1010 番から連番で採番。1255 番まで。
- ・10-906 番、1010-1255 番の間は空き番号はなし。当日ナンバーカードを忘れた場合も同じ番号で再発行。



<ロングコースナンバーカード見本>



<ショートコースナンバーカード見本>

(3) 招待選手、ゲストランナー、報道ランナー

- ・招待選手 : 1 番 : 加藤聰様 2 番 : 長坂恵子様 1001 番 : 山田信幸様 1002 番 : 谷口由香様
計時対象。
- ・ゲストランナー : 8 月 17 日現在いません。
なお、今後来た場合は、コースに合わせ、3-9 番あるいは 1003-1009 番を採番予定。計時対象。
- ・報道ランナー : 8 月 17 日現在いません。
なお、今後来た場合は、赤地に白で「報道」のナンバーカードを発行しますが、計時対象外となります。
(SI カードももちません)

(4) スイーパー

スイーパーの個人名は 8 月 17 日現在決まっていません。

スイーパーは、赤地に白で「SWEEPER」のナンバーカードを付けて最後尾を走行します。

SWEEPER



<スイーパーナンバーカード>

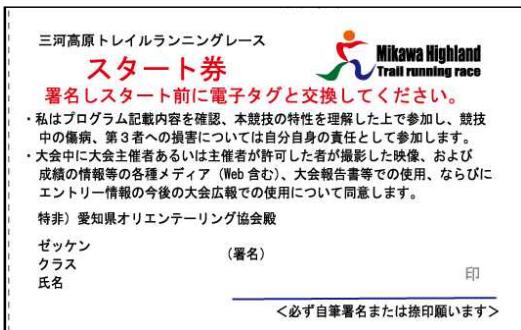
報道



<報道ナンバーカード>

(5) 計時システム

- ・今年も SI カードを使用します。SI カードで出場チェックならびにゴールタイムの計測を行います。
 - ・全スタッフは、参加者から SI カードの提出があった場合、拾った場合は速やかに計算センターまで届けてください。また、途中棄権の旨参加者より申し出を受けた場合は必ず SI カードを回収し計算センターへ届けてください。（これを怠ると山狩りになります）
 - ・SI カードをスタート前に配布します。配布担当になったスタッフは、参加者が持参するスタート券と引き換えに氏名を確認し、間違いなく本人の SI カード、輪ゴムを渡してください。
- SI カードにはナンバーと氏名を印字したラベルが貼ってあります。



(6) 各エイド配布物

- ・各エイドには以下のものが配布される予定です。（この他、テント、机、ブルーシート等）

	エイド1（巴山）	エイド2（大府野外C）
通過予想人数	1618人（往復）欠場率10%見込み	809人、欠場率10%見込み
食品	バナナ 75Kg	パン 750個
ポリタンク	27個	14個
やかん	大1、小1	大1、小1
エイド用品	AED 1台 冷却パック、湿布、マキロン、包帯、 粘着テープ、傷ガーゼ、バンドエイド 虫さされ、テーピングテープ、伸縮テー ープ、人工呼吸用マウスピース ウエットティッシュ、コールドスプレー、	AED 1台 冷却パック、湿布、マキロン、包帯、粘着テー ープ、傷ガーゼ、バンドエイド 虫さされ、テーピングテープ、伸縮テープ、 人工呼吸用マウスピース ウエットティッシュ、コールドスプレー、
蜂対策	スズメ蜂用スプレー ポイゾンリムーバー	スズメ蜂用スプレー ポイゾンリムーバー

水は1人 350CCで計算。ポリタンク1個は20L。

バナナは1房約600gで6本。1人0.5本で計算すると1Kgで20人分。

パンは山崎「薄皮クリームパン」等1袋5個入り。1人約1個で計算。

(7) 緊急事態発生時のお願い

- ・蜂（特にスズメはち）がコース上に出た場合。

エイドへ連絡し、スズメ蜂スプレーを準備するが、基本は静かにランナーを通過させるべく、臨機に迂回ルートを決めて誘導する。刺激すると攻撃してくる可能性あり。

はちに刺されたランナーは、万一、アネフェラキー症候群（ショック症状）がでる可能性を考えて、休日診療所へスタッフ車で搬送し、抗アレルギー注射を行う。特に、意識が薄くなってきた場合は要注意。

- ・けが人

本人の意識がはっきりしている場合は、エイドか、近くの救急ポイントまでスタッフと移動させ、スタッフ車で救出。エイドまたは本部まで運搬し、看護士の治療を受ける。なわけがの状況などは携帯で早く知らせる。もし、本人がその場から動けない場合は、看護士をその場まで案内し、指示を仰ぐ。

- ・倒れた人（意識不明者）

1) 意識があるか確認してください。意識がない場合は緊急事態です。以下の対応をお願いします。

2) まわりの人に救援をもとめてください。

それが走っているランナーであっても救助を優先するようお願いしてください。

3) 大会本部（あるいはASの各チーフ等でも可）へ連絡をいれてください。

意識がまったくない場合、直接救急車の出動を要請していただいてかまいません。

躊躇せず行動してください。

4) 心臓マッサージを行ってください。

仮に正しい方法でなく、訓練をうけていなくても、物マネでもかまいません。

やらないよりはよっぽどましです。一人で行わず、周りに助けをもとめてください。

人工呼吸はやれればやった方がいいですが、心臓マッサージだけでも救命率は違います。

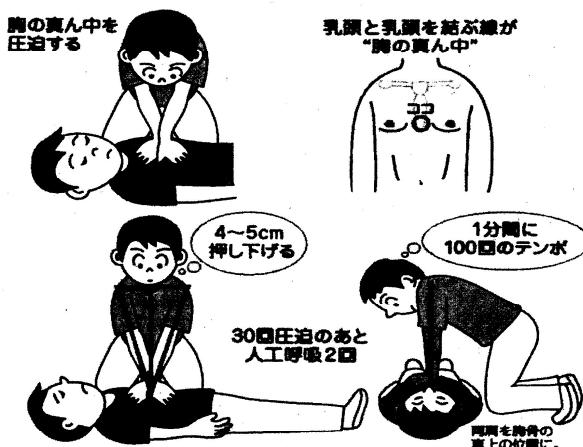
救急隊が到着するまであきらめず続けてください。

⑥胸骨圧迫（心臓マッサージ）

（1）圧迫の位置→乳頭と乳頭を結ぶ（想像上の）線の胸骨上（胸の真ん中）。

（2）圧迫の方法→①一方の手の付け根部分をあて、もう一方の手を重ねて置く。

②肘をまっすぐに伸ばし、100回/分のテンポで、胸骨が4~5cm沈むまで強く圧迫し、圧迫後は十分に解除する。



「強く！速く！しっかり戻す！」
そして…「絶え間なく！」

⑦心肺蘇生法

（1）胸骨圧迫30回のあと、人工呼吸2回を行い、この手順を繰り返す。

（2）胸骨圧迫の中間時間は可能な限り短くする。

（3）胸骨圧迫は疲れるので協力者がいる場合は2分を自安に交代する。

（4）AEDが届いたら直ちに使用する。

（5）救急車が来るか、傷病者がうめき声を出したり（嫌がったり）、普段どおりの呼吸を始めるまで、心肺蘇生法とAEDを繰り返す。