

基本规则

- 1.理解并对以下事项负上责任是参加本赛事的基本条件。
- 2.参赛者即使在比赛期间，亦须遵守日本国内的法律、自治体条例，以及对附合一般社会公义的行为负责。
- 3.UTMF 是在山势起伏的自然环境中，持续超过一日一夜的跑步比赛。虽然主办单位尽力将参赛者无法预测及控制的风险降到最低，但在比赛期间，避开危险及保障自身安全是参赛者的责任。正因如此，对于有可能出现的意外及恶劣天气（低温、强风、下雨和落雪等）大会要求参赛者具备应付有关情况的技能、短识、装备、体力和自我管理能力。此外，参赛者亦须对其结果负责。

参考：山中湖 4 月 28 日天气状况（2013-2017）

	山中湖（标高 992m）					
	降水量（mm）		气温（℃）		风速（m/s）	
	平均	最低/最高	平均	最低/最高	风速	最大/最低
0:00	0.1	0/0.5	5.3	1.4/9.1	0.2	0/0.5
3:00	0.2	0/1	3.6	-2.2/9.7	1.0	0/3.2
6:00	0.2	0/1	4.9	-1.2/10.3	0.3	0.1/0.4
9:00	0.5	0/2.5	13.6	11.3/20.4	1.9	0.9/3.4
12:00	0.3	0/1.5	16.1	13.7/22.7	2.9	2.6/3.8
15:00	0	0/0	15.5	12.5/21.0	2.5	0.2/3.5
18:00	0	0/0	13.1	10.4/17.1	1.2	0.2/1.6
21:00	0	0/0	8.1	3.8/12.4	0.4	0.0/1.0

※气象厅数据

※大部分赛道（约 57 公里）在标高 500 米~1600 米之间。一般而言，标高每上升 100 米，气温便下降 0.6℃。此外，风速每增加 1 米/秒，体温便下降 1℃。

- 4.赛道沿途有胶带及指示版等标示前进方向，但在自然环境下并无其他人员可以依靠，参赛者须自行确认路线。假如在比赛其间偏离跑道，参赛者有责任利用地图或其他工具，自行返回赛道。

5.参赛者的责任亦包括在比赛前及比赛期间确认由主办单位发出的讯息。参赛者请依从本比赛规则所提供的指示。

6.请参赛者尊重自然环境和其他路径使用者。

7.为确保比赛能顺利举行，主办单位准备了需要的用品和整理赛道，并在有需要的地点安排工作人员。此外，主办单位亦设有救护和医疗援助机制。

8.所有支援站均设有由医生或护士驻守的救护站，负责应急处理。不过，支援站只提供应急处理。

比赛规则

1.参加条件及参赛者的责任

以下是主办单位提供的比赛环境和参加者必须遵守的事项。假如参赛者违反比赛规则，或忽略以下注意事项，有可能被取消比赛资格，或受到 1 小时、3 小时，甚至 6 小时的额外计时处分。此外，亦有可能自来年起丧失参赛资格。

2.关于保护自然环境

本赛事的赛道覆盖富士箱根伊豆国立公国内的指定区域，是不少稀有动植栖息的地方。为免对森林生态造成恶劣影响，主办单位订下以下规则。请各位理解，并遵守以下规则。

1.UTMF 全程禁止使用登山杖，同时亦禁止以树枝替代登山杖。

2.禁止在赛道上睡觉。这不仅对自然环境造成严重影响，亦有可能被误以为「需要接受紧急救护」。

3.禁止在赛道转弯处抄捷径和在路径以外行走。为保护自然环境，部分区域禁止超前或设有其他限制。

4.禁止在赛道及附近范围内采摘或破坏动植物、菌类及岩石等物件。

5.切勿乱丢垃圾。

6.请在各支援站的洗手间内如厕。如有需要，请使用便携式厕所，并请带走用过的纸巾。

7.为避免将外来种子或参加者居住地区的植被带进高山地带，比赛前请洗擦好鞋底。基於同样理由，赛道中途的多个登山口亦设有洗擦鞋底用的地毡。请跟从工作人员的指示，用准备好的毛刷拨落鞋底的泥土和植物种子。

8.比赛当日，假如主办单位认为比赛对山道造成的负荷过大，即使没有安全问题，亦有可能设定步行区、更改赛道、甚至中止比赛。

3. 關於对他人及当地造成的影响

1.当参赛者或大会相关人员因受伤或不适等原因而无法走动时，参赛者应优先协助他们，并联络救护总部。号码布上明确印有救护总部的电话号码。

2.假如发现横卧或蹲在赛道上的参加者，请扬声并确认其健康状况和症状。如有需要，请优先协助该参赛者，并联络救护总部。

3.赛道非由大会占有。参赛者应避免阻碍路径的其他使用者（远足人士、攀山者等）。在禁止超前的区域，跑手禁止越过其他参赛者及使用者。即使在允许超前的区域，亦请跑步於路径宽敞处放慢速度，步行越过其他使用者。请别忘记与越过或迎面遇到的其他使用者打招呼。

4.请避免损坏赛道上的建筑物。

5.赛道包括私人土地、自卫队演习场等平日禁止进入的特别区域。请勿进入指定赛道以外的区域。

6.赛道附近为住宅区，请避免制造噪音。在禁止使用熊铃的区域，请不要摇响熊铃。

4. 關於救援及医疗援助

医生及救护员有权终止参赛者继续比赛。当医生及救护员表示参赛者须终止比赛时，请将 IC 晶片交回工作人员，届时工作人员将於号码布上画上退赛记号。

5. 關於 IC 晶片

1.主办单位利用 IC 晶片和在地面上铺设的计时地毡，确认参赛者记录、出赛人数和完赛人数，以及通过各支援站和检查站的时间。

2.IC 晶片必须分开绑於左右脚鞋上。

3.完成比赛後请将 IC 晶片交给工作人员。

4.弃权或被取消资格的参赛者请被 IC 晶片交回各支援站的退赛接待处。

6. 關於关门及计时

1. 为保障参赛者安全，支援站的入口和出口均设有关门时间。假如参赛者未能在指定时间内通过入口和出口，将会丧失比赛资格。
2. 在入口关门时间前，参赛者可以在离开支援站出口後返回支援站。返回支援站及再次离开的时候，请使用专用通道及告知工作人员。假如参赛者未能在出口关门时间前离开支援站，将会丧失比赛资格。
3. 关门时间可能因为天气、赛道状况和比赛状况而更改。届时主办单位将利用支援站的告示板和发放短讯至已登记的手提电话号码通知参赛者。

7. 關於赛道上的指示

1. 主办单位在取得土地拥有者或管理者的许可後，在赛道设置了最低限度的胶带和指示版。除了在易於迷路的区域外，主办单位大概每隔 100 米绑上 1 条胶带。假如前行 200 米以上仍未发现胶带，参赛者已偏离赛道，请原路返回赛道。
2. 在准备赛道时，主办单位尽力将参赛者无法预测及控制的风险降到最低。主办单位在危险位置设下标示或绳索等，以降低风险。主办单位在需要的地方派遣工作人员，确保参赛者能安全通过，请参赛者跟从有关指示。
3. 虽然主办单位在个别地点派遣工作人员引导参赛者、但参赛者有责任根据指示板自行确认赛道。
4. 在禁止超前或设有其他制限的区域，请参赛者跟从有关指示。
5. 在比赛开始後，主办单位将利用支援站及水站的告示板向参赛者传达重要讯息。假如有特别重要的讯息，主办单位将发出短讯至参赛者已登记的手提电话号码。确认支援站、水站的告示板和短讯是参赛者的责任。



8. 關於退出比赛

1. 假如参赛者没有信心完成馀下赛程而选择中途退赛，请通知工作人员。在退出比赛後不能返回比赛。
2. 在支援站退赛
请通知支援站负责计时的工作人员，并交回 IC 晶片。

3.在赛道上退赛

假如因受伤或其他理由而无法移动，需要紧急地在赛道上退出赛事的话，请与救护总部联络。假如能自行到达下一个支援站，请在支援站退出赛事。

9.關於装备

在比赛开始，以及离开支援站的时候，装备的总重量均须超过 2 公斤；在赛道上的时候，装备的总重量不得低於 1 公斤。

主办单位在比赛期间会检查参赛者的必备品。假如有缺漏，参赛者将会当场被取消资格。

参赛者请自行判断必备品的保温性和防水性。主办单位视参赛者自行选择的服装为必备服装。

请参赛者掌握如何使用所有装备。

以下为必备品清单。

必备品 (必须携带的装备)

- 1.详细赛道图。请列印比赛网站上的详细地图。(* 1)
- 2.能够接通报名时提供的号码的手提电话。记下救护总部的电话号码 (印於号码布上) 、充电，将手机设定为显示电话号码的状态和能够接收主办单位发出的讯息和紧急联络。
- 3.私人杯 (150 毫升以上) 。支援站不设纸杯。
- 4.水。参赛者必须在开赛及离开各支援站、水站时携带 1 公升水或以上。
- 5.食物。
- 6.头灯 2 盏及各自的後备电池。在低温情况下，电池寿命将会缩短。
- 7.闪灯。为提防夜间在一般公路上从後而来的车辆，请将闪灯挂於背包或其他位置。
- 8.紧急用太空毯 (130cm 以上 x200cm 以上) 。
- 9.哨子。
- 10.运动胶布 (80cm 以上 x3cm 以上) 。(* 2)
- 11.便携式厕所。(* 3)

12.有帽雨衣及防水长裤。两者均须具有 Goretex 或同等的防水性和透气性，接驳口须经过防水加工缝制。

13. 保暖用长袖绒衣 (* 4)

14.保暖用盖过足踝的长裤或紧身裤 (* 5)

15.保暖用手套及盖过耳朵的帽子 (* 6)

16.急救用品 (创伤胶布、消毒药等) 。

17.保险咭 (不接受复印本) 。（ * 7 ）

18.号码布和 IC 晶片。

19.能够容纳以上必备品和以下「建议携带装备」的背包。

* 1 由今届比赛起，基於手提电话可能出现电源耗尽、接收不良等问题，主办单位不接受下载至手提电话的地图资料。参赛者必须将详细地图列印於纸张上。

* 2 运动胶布指除了可用於骨折等急救场合，亦可在背包或其他装备损坏时用作修补的强力胶布。

* 3 使用後可在下个支援站拿取全新的便携式厕所。

* 4 保暖用的上身衣物指使用绒毛、羊毛、薄羽绒等能够保暖的物料。

* 5 保暖用的下身衣物指 A：盖过足踝的长裤、B：盖过足踝的紧身裤、或 C：短裤及长筒袜。

* 6 使用羊毛或聚酯制造的帽子等。

* 7 日本的医疗/紧急支援费用可能非常昂贵，强烈建议来自外国及不在日本定居的参赛者购买充足的旅游保险。

* 必备品只是最低限度的装备。在长达两日两夜 (STY 为一日一夜) 的严酷环境下，请参赛者确保自身安全和健康状况，在必要时加添装备。

* 假如参赛者因为疲劳或受伤而在赛道上无法移动，主办单位将在收到联络後 3 小时内到达现场。但当遇上大量求救联络、参赛者偏离赛道或天气恶劣的时候，救护队可能需要 6 小时或以上才能到达现场。请参赛者假设需要在寒风雨雪中等待 6 小时而选择装备。

關於建议携带的装备

必携品清单并不涵盖参赛者的所有装备。请参赛者根据自身的能力和当日的天气情况，决定需要添加的装备。另外，请在比赛前在摄氏零度以下的高山或大雨中穿上装备试跑，确认装备是否足够和合适。

以下为建议携带的装备。

建议携带的装备

1. 越野跑鞋
2. 指南针
3. 熊铃 (* 1)
4. 替换衣物
5. 防晒霜
6. 润肤霜
7. 笔记本
8. 现金

* 1 不论昼夜，熊铃发出的噪音均会对附近居民造成滋扰。主办单位在禁止使用熊铃的区域设下「禁止熊铃」指示板，请跟从指示避免发出声响。

10. 關於配戴号码布

1. 错误配戴号码布将有可能被取消资格。
2. 请於上半身前方和背部分别挂上号码布，并确保号码布在任何时候均清晰可见。
3. 不接受将号码布挂於短裤、紧身裤或长裤等下身衣物上。
4. 不接受将号码布屈曲。



11. 關於行李寄存

1. 参赛者在比赛途中的「精進湖民宿村」支援站可以拿到比赛前寄存的行李(手提包)。
2. 到达支援站後，参赛者可将无须再使用的用具放回寄存行李内。
3. 无论有否使用过，寄存行李将在「精進湖民宿村」的关门时间後送回终点区。

12.其他禁止事项

- 1.禁止使用耳机。
- 2.禁止不正当行为(使用交通工具、代跑，或抵触其他法律和条例的行为)。

13.主办单位的责任和义务

当参赛者非故意地损坏赛道上的器物(动植物、涉及物件的事故、路径损毁等)时，主办单位将对此负责。

14.關於支援站及参赛者支援人员

- 1.支援站准备了食物和饮料。水站准备了饮料。
- 2.参赛者只能在支援站的指定范围内，接受自行安排的支援人员的协助。在该范围内，只能有一名支援人员(12岁以下人士除外)与参赛者有身体接触。支援人员须让工作人员清晰看见於胸前挂上的支援人员用号码布(与参赛者号码相同)。
- 3.参赛者自行安排的支援人员只能留在支援站的指定范围内，只有参赛者能进入主办单位预备的支援范围。
- 4.参赛者不能在指定范围外接受支援。
- 5.参赛者须自行到支援站拿取主办单位预备的饮料和食物。
- 6.参赛者自行安排的支援人员携带的物资不得超过30公升。
- 7.主办单位在支援站的指定范围内，为参赛者自行安排的支援人员提供洗手间和照明。由於部分支援站设於露天位置，请自行准备雨具。
- 8.支援人员的指定范围供众多支援人员共同使用。请支援人员不要长时间霸占地方。当参赛者离开支援站後，请其支援人员尽快离开、腾出空间。请在支援站的指定范围内，跟从工作人员的指示。
- 9.参赛者自行安排的支援人员不得拿取主办单位预备的食物和饮料。
- 10.参赛者自行安排的支援人员不得陪伴参赛者跑步。
- 11.参赛者自行安排的支援人员禁止有任何医疗行为。
- 12.参赛者自行安排的支援人员请将垃圾带走，不要弃置於支援站内。
- 13.个别支援站限制或禁止生火。

- 14.支援期间请避免骚扰附近居民。
- 15.请参赛者与支援人员尽量避免对他人及自然环境造成影响。
- 16.参赛者可以使用赛道上的自动售货机和商铺，但禁止故事偏离赛道。

※关于支援人员的详细资料请参阅以下网址。

<http://www.ultratrailmtfuji.com/en/supporters/rules/>

15. 卫生保健

本次大会为了保护参赛选手的健康，且致力于为无兴奋剂运动做出贡献这一宗旨，参加了 QUARTZ ENENT PROGRAM。所有参赛者都可以参加此 PROGRAM。该 PROGRAM 并不是世界反兴奋剂条例的替代品，而是着眼于比赛前后以及比赛中对医学上健康管理的强化。QUARTZ ENENT PROGRAM 是在国际越野跑协会(ITRA)、运动员透明度协会(AFT)、超体育科学财团(USS)的协助下实施的。此外，QUARTZ ENENT PROGRAM 是由只有医生构成的健康委员会来管理的。该健康委员会将接受由委员会选出的专家提出的建议，向赛事主办方就参赛者医学上的健康状态提出具体建议。万一发生不测时，健康委员会可以向主办方建议由于健康上的原因让特定者放弃比赛。

本大会接受世界反兴奋剂机构(WADA)制定的世界反兴奋剂条例的全部规定，并按照其规定来举办。

各参赛者将被视为同意下述内容。

- 1.接受世界反兴奋剂机构(WADA)所制定的世界反兴奋剂条例的全部规定（特别是涉及到与运动员相关的事项）。

世界反兴奋剂条例- 国际标准（公益财团法人 日本反兴奋剂机构）

<https://www.playtruejapan.org/code/>

- 2.向健康委员会申报下列医学方面的信息。

- 所有病史和病情(特别是有可能提升运动中的风险的内容)
- 比赛开始前 30 天接受的一般治疗、服用的药物、保健品的使用
- 成为治疗使用特例(TUE)对象的药物和方法的要求或使用

- 3.比赛 30 天前开始到赛后 15 天之间如果被要求提交尿、血液、毛发、唾液的时候，将全部提交。此外，在理解这些样本采集以及进行分析所需的费用由环富士山越野赛组委会直接承担的基础上，同意对这些样本进行分析。

- 4.无论给药方法以及是否是治疗使用特例(TUE)、赛前 7 天之内使用过糖皮质激素的话，将认可由健康委员会做出的不参加比赛的劝告。糖皮质激素的使用、在被实施的分析过程中、有可能以直接给药或皮质醇异常低下的形式被判明。

5.为了商讨参赛者是否具备参赛能力，健康委员会可能会提出邀请、对于在现场或远离地(电话或视频会议)的会议邀请将全部接受。

6.提交在赛前 30 天开始到赛后 15 天之间记载着与兴奋剂控制相关的材料。提交的材料需使用易读懂的文字填写。

7.认可以研究为目的的完全匿名数据的使用。各参赛者有权查询、订正、质疑与自身相关的数据。参赛者行使该权利时的担当机构为健康委员会。

向健康委员会的医学方面信息的申报、可以在 ITRA 网页(itra.run)上注册参赛者账号后，在 ITRA health space 上进行。可以查询被申报医学方面信息的仅限于健康委员会的医生和特定的专家，但在比赛中需要进行医疗行为时，该医疗团队也可以参照。

与 QUARTZ EVENT PROGRAM 相关的恶意违反、拒绝、错误信息的传达有可能造成被剥夺参赛资格，或被抹消参赛成绩及接受处罚等结果。

注意事项及其他与比赛有关的资料

1.关于比赛的影像、相片、文章和记录等

1.主办单位拥有在电视、报章、杂志、互联网等公开参赛者和支援人员的影像、相片、文章和记录等的权利。

2.比赛的影像、相片、文章和记录等受著作权法保护，不得在未经主办单位许可下使用（包括播放、出版或上载至互联网）。

在私人场合使用参加者和支援人员自行拍摄的影像和相片不在此限。

3.比赛为 International Trail-Running Association 及 Ultra-Trail World Tour 成员之一，预计将申请为 UTMB 2020 的资格赛事。比赛结果将提交 ITRA 及 UTWT 共同拥有。

2.关于环境保护

请尽量使用公共交通工具或共用一台汽车，以减少能源消耗和二氧化碳排放。

3.关于对他人及当地造成的影响

请别忘记感谢支持比赛的有关人士、当地人士及义工。

4. 關於救援及医疗援助

1. 救护人员做好在 3 小时内到达现场的准备。但当遇上大量求救联络、参赛者偏离赛道或无法确认救援地点的时候，救护人员可能需要 6 小时或以上才能到达现场。
2. 救护总部经常收到「无法赶上关门时间，希望收容车接送」等与紧急和求助无关的电话，参赛者将会因此而失去比赛资格。虽然主办单位会拒绝这些要求，但当求助电话增加时，救护人员的时间或电话线路被占据，耽误协助真正有需要人士。致电救护总部前，请再三考虑是否真的需要援助。
3. 致电救护总部时请手持地图，正确说明所在位置。
4. 详细地图上记载的地点编号（B05 等），在现场亦有标示。参赛者需要援助的时候，请利用有关编号说明所在位置，协助工作人员迅速作出应变。
5. 主办单位将视乎情况，决定是否需要其他救援队的协助。参赛者须自行负担所需费用。
6. 医生或工作人员将视乎情况，决定是否将参赛者送院治理。届时参赛者须自行负担医疗费用。
7. 假如乘坐收容车的参赛者无须送院，将会被送到附近的支援站或水站。由於参赛者将被视作弃权或失去比赛资格，请将 IC 晶片交给站内的计时人员。
8. 虽然主办单位已购置赔偿责任及参赛者的伤害保险，以及比赛中止保险，但建议参赛者自行投购个人保险。

主办单位购置的伤害保险的受保范围如下。

- 死亡、永久性伤害：500 万日圆
- 入院（每日）：3,000 日圆
- 住院（每日）：2,000 日圆

5. 關於赛道上的指示

1. 主办单位将在比赛结束後不久，移除在赛前设置的指示胶带和指示板。
2. 请活用详细地图，在偏离赛道时尽快返回赛道。
3. 请在比赛前仔细阅读详细地图。

6. 中止或中断比赛的标准

- 1.假如主办单位基於以下理由，认为难以开始或继续比赛，将会中止或中断比赛。比赛日期不会顺延至下周或其他日子。
- 2.当气象局发出气象警报时。
- 3.当赛道上有山泥倾泻、落石等危及参赛者及工作人员安全的事故时。
- 4.当遇上灾害，例如气象局发出东海地震预报、警戒或注意情报等时候。
- 5.当天气恶劣，参赛者通过赛道可能会对自然环境造成破坏时。
- 6.基於其他原因，主办单位认为需要中止赛事的时候。
- 7.假如主办单位在比赛开始前决定中止或中断比赛，将会在比赛网站及专用网站（电脑及手提电话）上发表。假如在比赛当日发表，主办单位将发放短讯至参赛者登记的手提电话号码。

7. 關於比赛对自然环境的影响调查

主办单位计划在比赛前後修补和清理赛道。虽然参赛者并无义务参加，但主办单位希望大众能明白比赛的意义，积极参与。

有关环保活动的内容，可参阅以下网址。

<http://www.ultratrailmtfuji.com/environmental/activities/>

主办单位根据环境省的指引，持续对自然环境的影响进行调查，调查结果将在比赛网站上公布。

8. 關於取消或更改报名

- 1.在支付报名费用後，无论任何理由，参赛者不得更改比赛项目或取消报名。报名费用将不会被退还。
- 2.在付款期限结束後支付报名费用被视作无效。主办单位将在扣除手续费後退还报名费。
- 3.参赛名额不可转让。

9. 關於比赛结束後

- 1.主办单位在终点设有休息区，但为了让更多人使用，请参赛者避免在休息区内睡觉。
- 2.无论完成比赛、中途退出或失去比赛资格，请预留在旅馆停泊的充足日数。
- 3.假如在比赛中途退出（失去比赛资格或弃权），收容车或支援车可将参赛者送回终点。参赛者需自行负担出租车费用。

4.比赛结束后，寄存行李将被送至终点会场。行李一般在翌日（星期六）傍晚抵达，但亦有可能出现延误。

5.参赛者需要展示号码布以领回寄存行李。UTMF的参赛者请在领回行李前保管好号码布。

假如参赛者未及等候寄存行李送回终点区，可在终点区的询问处办理托运手续。