

基本規則

- 1.理解並對以下事項負上責任是參加本賽事的基本條件。
- 2.參賽者即使在比賽期間，亦須遵守日本國內的法律、自治體條例，以及對附合一般社會公義的行為負責。
- 3.UTMF是在山勢起伏的自然環境中，持續超過一日一夜的跑步比賽。雖然主辦單位盡力將參賽者無法預測及控制的風險降到最低，但在比賽期間，避開危險及保障自身安全是參賽者的責任。正因如此，對於有可能出現的意外及惡劣天氣（低溫、強風、下雨和落雪等）大會要求參賽者具備應付有關情況的技能、短識、裝備、體力和自我管理能力的。此外，參賽者亦須對其結果負責。

參考：山中湖4月28日天氣狀況（2013-2017）

	山中湖（標高 992m）					
	降水量（mm）		氣溫（°C）		風速（m/s）	
	平均	最低/最高	平均	最低/最高	風速	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

※氣象廳數據

※大部分賽道（約 57 公里）在標高 500 米~1600 米之間。一般而言，標高每上升 100 米，氣溫便下降 0.6°C。此外，風速每增加 1 米/秒，體溫便下降 1°C。

4.賽道沿途有膠帶及指示版等標示前進方向，但在自然環境下並無其他人員可以依靠，參賽者須自行確認路線。假如在比賽其間偏離跑道，參賽者有責任利用地圖或其他工具，自行返回賽道。

5.參賽者的責任亦包括在比賽前及比賽期間確認由主辦單位發出的訊息。參賽者請依從本比賽規則所提供的指示。

6.請參賽者尊重自然環境和其他路徑使用者。

7.為確保比賽能順利舉行，主辦單位準備了需要的用品和整理賽道，並在有需要的地點安排工作人員。此外，主辦單位亦設有救護和醫療援助機制。

8.所有支援站均設有由醫生或護士駐守的救護站，負責應急處理。不過，支援站只提供應急處理。

比賽規則

1.參加條件及參賽者的責任

以下是主辦單位提供的比賽環境和參加者必須遵守的事項。假如參賽者違反比賽規則，或忽略以下注意事項，有可能被取消比賽資格，或受到1小時、3小時，甚至6小時的額外計時處分。此外，亦有可能自來年起喪失參賽資格。

2.關於保護自然環境

本賽事的賽道覆蓋富士箱根伊豆國立公園內的指定區域，是不少稀有動植棲息的地方。為免對森林生態造成惡劣影響，主辦單位訂下以下規則。請各位理解，並遵守以下規則。

1. UTMF全程禁止使用登山杖，同時亦禁止以樹枝替代登山杖。
2. 禁止在賽道上睡覺。這不僅對自然環境造成嚴重影響，亦有可能被誤以為「需要接受緊急救護」。
3. 禁止在賽道轉彎處抄捷徑和在路徑以外行走。為保護自然環境，部分區域禁止超前或設有其他限制。
4. 禁止在賽道及附近範圍內採摘或破壞動植物、菌類及岩石等物件。
5. 切勿亂丟垃圾。
6. 請在各支援站的洗手間內如廁。如有需要，請使用便攜式廁所，並請帶走用過的紙巾。
7. 為避免將外來種子或參加者居住地區的植被帶進高山地帶，比賽前請洗擦好鞋底。基於同樣理由，賽道中途的多個登山口亦設有洗擦鞋底用的地氈。請跟從工作人員的指示，用準備好的毛刷撥落鞋底的泥土和植物種子。
8. 比賽當日，假如主辦單位認為比賽對山道造成的負荷過大，即使沒有安全問題，亦有可能設定步行區、更改賽道、甚至中止比賽。

3.關於對他人及當地造成的影響

1. 當參賽者或大會相關人員因受傷或不適等原因而無法走動時，參賽者應優先協助他們，並聯絡救護總部。號碼布上明確印有救護總部的電話號碼。
2. 假如發現橫臥或蹲在賽道上的參加者，請揚聲並確認其健康狀況和症狀。如有需要，請優先協助該參賽者，並聯絡救護總部。
3. 賽道非由大會佔有。參賽者應避免阻礙路徑的其他使用者(遠足人士、攀山者等)。在禁止超前的區域，跑手禁止越過其他參賽者及使用者。即使在允許超前的區域，亦請跑步於路徑寬敞處放慢速度，步行越過其他使用者。請別忘記與越過或迎面遇上的其他使用者打招呼。
4. 請避免損壞賽道上的建築物。

5. 賽道包括私人土地、自衛隊演習場等平日禁止進入的特別區域。請勿進入指定賽道以外的區域。
6. 賽道附近為住宅區，請避免制造噪音。在禁止使用熊鈴的區域，請不要搖響熊鈴。

4.關於救援及醫療援助

醫生及救護員有權終止參賽者繼續比賽。當醫生及救護員表示參賽者須終止比賽時，請將IC晶片交回工作人員，屆時工作人員將於號碼布上畫上退賽記號。

5.關於IC晶片

1. 主辦單位利用IC晶片和在地面上鋪設的計時地氈，確認參賽者記錄、出賽人數和完賽人數，以及通過各支援站和檢查站的時間。
2. IC晶片必須分開綁於左右腳鞋上。
3. 完成比賽後請將IC晶片交給工作人員。
4. 棄權或被取消資格的參賽者請將IC晶片交回各支援站的退賽接待處。

6.關於關門及計時

1. 為保障參賽者安全，支援站的入口和出口均設有關門時間。假如參賽者未能在指定時間內通過入口和出口，將會喪失比賽資格。
2. 在入口關門時間前，參賽者可以在離開支援站出口後返回支援站。返回支援站及再次離開的時候，請使用專用通道及告知工作人員。假如參賽者未能在出口關門時間前離開支援站，將會喪失比賽資格。
3. 關門時間可能因為天氣、賽道狀況和比賽狀況而更改。屆時主辦單位將利用支援站的告示板和發放短訊至已登記的手提電話號碼通知參賽者。

7.關於賽道上的指示

1. 主辦單位在取得土地擁有者或管理者的許可後，在賽道設置了最低限度的膠帶和指示版。除了在易於迷路的區域外，主辦單位大概每隔100米綁上1條膠帶。假如前行200米以上仍未發現膠帶，參賽者已偏離賽道，請原路返回賽道。
2. 在準備賽道時，主辦單位盡力將參賽者無法預測及控制的風險降到最低。主辦單位在危險位置設下標示或繩索等，以降低風險。主辦單位在需要的地方派置工作人員，確保參賽者能安全通過，請參賽者跟從有關指示。
3. 雖然主辦單位在個別地點派置工作人員引導參賽者、但參賽者有責任根據指示板自行確認賽道。
4. 在禁止超前或設有其他制限的區域，請參賽者跟從有關指示。
5. 在比賽開始後，主辦單位將利用支援站及水站的告示板向參賽者傳達重要訊息。假如有特別重要的訊息，主辦單位將發出短訊至參賽者已登記的手提電話號碼。確認支援站、水站的告示板和短訊是參賽者的責任。



8.關於退出比賽

1. 假如參賽者沒有信心完成餘下賽程而選擇中途退賽，請通知工作人員。在退出比賽後不能返回比賽。
2. 在支援站退賽
請通知支援站負責計時的工作人員，並交回IC晶片。
3. 在賽道上退賽
假如因受傷或其他理由而無法移動，需要緊急地在賽道上退出賽事的話，請與教護總部聯絡。假如能自行到達下一個支援站，請在支援站退出賽事。

9.關於裝備

在比賽開始，以及離開支援站的時候，裝備的總重量均須超過2公斤；在賽道上的時候，裝備的總重量不得低於1公斤。

主辦單位在比賽期間會檢查參賽者的必備品。假如有缺漏，參賽者將會當場被取消資格。

參賽者請自行判斷必備品的保溫性和防水性。主辦單位視參賽者自行選擇的服裝為必備服裝。

請參賽者掌握如何使用所有裝備。

以下為必備品清單。

必備品 (必須攜帶的裝備)

1. 詳細賽道圖。請列印比賽網站上的詳細地圖。(* 1)
2. 能夠接通報名時提供的號碼的手提電話。記下救護總部的電話號碼 (印於號碼布上)、充電，將手機設定為顯示電話號碼的狀態和能夠接收主辦單位發出的訊息和緊急聯絡。
3. 私人杯 (150毫升以上)。支援站不設紙杯。
4. 水。參賽者必須在開賽及離開各支援站、水站時攜帶1公升水或以上。
5. 食物。
6. 頭燈2盞及各自的後備電池。在低溫情況下，電池壽命將會縮短。
7. 閃燈。為提防夜間在一般公路上從後而來的車輛，請將閃燈掛於背包或其他位置。
8. 緊急用太空毯 (130cm以上x200cm以上)。
9. 哨子。
10. 運動膠布 (80cm以上x3cm以上)。(* 2)
11. 便攜式廁所。(* 3)

12.有帽雨衣及防水長褲。兩者均須具有Goretex或同等的防水性和透氣性，接駁口須經過防水加工縫製。

13. 保暖用長袖絨衣 (* 4)

14.保暖用蓋過足踝的長褲或緊身褲 (* 5)

15.保暖用手套及蓋過耳朵的帽子 (* 6)

16.急救用品 (創傷膠布、消毒藥等)。

17.保險咭 (不接受複印本)。(* 7)

18.號碼布和IC晶片。

19.能夠容納以上必備品和以下「建議攜帶裝備」的背包。

* 1 由今屆比賽起，基於手提電話可能出現電源耗盡、接收不良等問題，主辦單位不接受下載至手提電話的地圖資料。參賽者必須將詳細地圖列印於紙張上。

* 2 運動膠布指除了可用於骨折等急救場合，亦可在背包或其他裝備損壞時用作修補的強力膠布。

* 3 使用後可在下個支援站拿取全新的便攜式廁所。

* 4 保暖用的上身衣物指使用絨毛、羊毛、薄羽絨等能夠保暖的物料。

* 5 保暖用的下身衣物指A：蓋過足踝的長褲、B：蓋過足踝的緊身褲、或C：短褲及長筒襪。

* 6 使用羊毛或聚酯製造的帽子等。

* 7日本的醫療/緊急支援費用可能非常昂貴，強烈建議來自外國及不在日本定居的參賽者購買充足的旅遊保險。

* 必備品只是最低限度的裝備。在長達兩日兩夜(STY為一日一夜)的嚴酷環境下，請參賽者確保自身安全和健康狀況，在必要時加添裝備。

* 假如參賽者因為疲勞或受傷而在賽道上無法移動，主辦單位將在收到聯絡後3小時內到達現場。但當遇上大量求救聯絡、參賽者偏離賽道或天氣惡劣的時候，救護隊可能需要6小時或以上才能到達現場。請參賽者假設需要在寒風雨雪中等候6小時而選擇裝備。

關於建議攜帶的裝備

必攜品清單並不涵蓋參賽者的所有裝備。請參賽者根據自身的能力和當日的天氣情況，決定需要添加的裝備。另外，請在比賽前在攝氏零度以下的高山或大雨中穿上裝備試跑，確認裝備是否足夠和合適。

以下為建議攜帶的裝備。

建議攜帶的裝備

1. 越野跑鞋
2. 指南針
3. 熊鈴 (* 1)
4. 替換衣物
5. 防曬霜
6. 潤膚霜
- 10.筆記本
- 11.現金

* 1 不論晝夜，熊鈴發出的噪音均會對附近居民造成滋擾。主辦單位在禁止使用熊鈴的區域設下「禁止熊鈴」指示板，請跟從指示避免發出聲響。

10.關於配戴號碼布

1. 錯誤配戴號碼布將有可能被取消資格。
2. 請於上半身前方和背部分別掛上號碼布，並確保號碼布在任何時候均清晰可見。
3. 不接受將號碼布掛於短褲、緊身褲或長褲等下身衣物上。
4. 不接受將號碼布屈曲。



11.關於行李寄存

1. 參賽者可以在比賽途中的「精進湖民宿村」支援站拿到比賽開始前寄存的行李(手提包)。
2. 到達支援站後，參賽者可將無須再使用的用具放回寄存行李內。
3. 無論有否使用過，寄存行李將在「精進湖民宿村」的關門時間後送回終點區。

12.其他禁止事項

1. 禁止使用耳機。
2. 禁止不正當行為 (使用交通工具、代跑，或抵觸其他法律和條例的行為)。

13.主辦單位的責任和義務

當參賽者非故意地損壞賽道上的器物 (動植物、涉及物件的事故、路徑損毀等) 時，主辦單位將對此負責。

14.關於支援站及參賽者支援人員

1. 支援站準備了食物和飲料。水站準備了飲料。
2. 參賽者只能在支援站的指定範圍內，接受自行安排的支援人員的協助。在該範圍內，只能有一名支援人員 (12歲以下人士除外) 與參賽者有身體接觸。支援人員須讓工作人員清晰看見於胸前掛上的支援人員用號碼布 (與參賽者號碼相同)。

3. 參賽者自行安排的支援人員只能留在支援站的指定範圍內，只有參賽者能進入主辦單位預備的支援範圍。
4. 參賽者不能在指定範圍外接受支援。
5. 參賽者須自行到支援站拿取主辦單位預備的飲料和食物。
6. 參賽者自行安排的支援人員攜帶的物資不得超過30公升。
7. 主辦單位在支援站的指定範圍內，為參賽者自行安排的支援人員提供洗手間和照明。由於部分支援站設於露天位置，請自行準備雨具。
8. 支援人員的指定範圍供眾多支援人員共同使用。請支援人員不要長時間霸佔地方。當參賽者離開支援站後，請其支援人員盡快離開、騰出空間。另外，請在支援站的指定範圍內，跟從工作人員的指示。
10. 參賽者自行安排的支援人員不得拿取主辦單位預備的食物和飲料。
11. 參賽者自行安排的支援人員不得陪伴參賽者跑步。
12. 參賽者自行安排的支援人員禁止有任何醫療行為。
13. 參賽者自行安排的支援人員請將垃圾帶走，不要棄置於支援站內。
14. 個別支援站限制或禁止生火。
15. 支援期間請避免騷擾附近居民。
16. 請參賽者與支援人員盡量避免對他人及自然環境造成影響。
17. 參賽者可以使用賽道上的自動售貨機和商鋪，但禁止故事偏離賽道。

※關於支援人員的詳細資料請參閱以下網址。

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

15. 衛生保健

本次大會為了保護參賽選手的健康，且致力於為無興奮劑運動做出貢獻這一宗旨，參加了 QUARTZ ENENT PROGRAM。所有參賽者都可以參加此 PROGRAM。該 PROGRAM 並不是世界反興奮劑條例的替代品，而是著眼於比賽前後以及比賽中對醫學上健康管理的強化。QUARTZ ENENT PROGRAM 是在國際越野跑協會(ITRA)、運動員透明度協會(AFT)、超體育科學財團(USS)的協助下實施的。此外，QUARTZ ENENT PROGRAM 是由只有醫生構成的健康委員會來管理的。該健康委員會將接受由委員會選出的專家提出的建議，向賽事主辦方就參賽者醫學上的健康狀態提出具

體建議。萬一發生不測時，健康委員會可以向主辦方建議由於健康上的原因讓特定者放棄比賽。

本大會接受世界反興奮劑機構(WADA)制定的世界反興奮劑條例的全部規定，並按照其規定來舉辦。

各參賽者將被視為同意下述內容。

1.接受世界反興奮劑機構(WADA)所制定的世界反興奮劑條例的全部規定（特別是涉及到與運動員相關的事項）。

世界反興奮劑條例- 國際標準（公益財團法人 日本反興奮劑機構）

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

2.向健康委員會申報下列醫學方面的信息。

- 所有病史和病情(特別是有可能提升運動中風險的內容)
- 比賽開始前 30 天接受的一般治療、服用的藥物、保健品的使用
- 成為治療使用特例(TUE)對象的藥物和方法的要求或使用

3.比賽 30 天前開始到開始到賽後 15 天之間如果被要求提交尿、血液、毛髮、唾液的時候，將全部提交。此外，在理解這些樣本採集以及進行分析所需要的費用由環富士山越野賽組委會直接承擔的基礎上，同意對這些樣本進行分析。

4.無論給藥方法以及是否屬於治療使用特例(TUE)、賽前 7 天之內使用過糖皮質激素的話，將認可由健康委員會做出的不參加比賽的勸告。糖皮質激素的使用、在被實施的分析過程中、有可能以直接給藥或皮質醇異常低下的形式被判明。

5.為了商討參賽者是否具備參賽能力，健康委員會可能會提出邀請、對於在現場或遠離地(電話或視頻會議)的會議邀請將全部接受。

6.提交在賽前 30 天開始到賽後 15 天之間記載著與興奮劑控制相關的材料。提交的材料需使用容易讀懂的文字填寫。

7.認可以研究為目的的完全匿名數據的使用。各參賽者有權查詢、訂正、質疑與自身相關的數據。參賽者行駛該權利時的擔當機構為健康委員會。

向健康委員會的醫學方面信息的申報、可以在 ITRA 網頁(itra.run)上註冊參賽者賬號後，在 ITRA health space 上進行。可以查詢被申報醫學方面信息的僅限於健康委員會的醫生和特定的專家，但在比賽中需要進行醫療行為時，該醫療團隊也可以參照。

與 QUARTZ ENENT PROGRAM 相關的惡意違反、拒絕、錯誤信息的傳達都有可能造成被剝奪參賽資格，或被抹消參賽成績及接受處罰等結果。

注意事項及其他與比賽有關的資料

1.關於比賽的影像、相片、文章和記錄等

1.主辦單位擁有在電視、報章、雜誌、互聯網等公開參賽者和支援人員的影像、相片、文章和記錄等的權利。

2.比賽的影像、相片、文章和記錄等受著作權法保護，不得在未經主辦單位許可下使用（包括播放、出版或上載至互聯網）。

在私人場合使用參加者和支援人員自行拍攝的影像和相片不在此限。

3.比賽為 International Trail-Running Association 及 Ultra-Trail World Tour 成員之一，預計將申請為 UTMB 2020 的資格賽事。比賽結果將提交 ITRA 及 UTWT 共同擁有。

2.關於環境保護

請盡量使用公共交通工具或共用一台汽車，以減少能源消耗和二氧化碳排放。

3.關於對他人及當地造成的影響

請別忘記感謝支持比賽的有關人士、當地人士及義工。

4.關於救援及醫療援助

1.救護人員做好在3小時內到達現場的準備。但當遇上大量求救聯絡、參賽者偏離賽道或無法確認救援地點的時候，救護人員可能需要6小時或以上才能到達現場。

2.救護總部經常收到「無法趕上關門時間，希望收容車接送」等與緊急和求助無關的電話，參賽者將會因此而失去比賽資格。雖然主辦單位會拒絕這些要求，但當求助電話增加時，救護人員的時間或電話線路被佔據，耽誤協助真正有需要人士。致電救護總部前，請再三考慮是否真的需要援助。

3.致電救護總部時請手持地圖，正確說明所在位置。

- 4.詳細地圖上記載的地點編號(B05等)，在現場亦有標示。參賽者需要援助的時候，請利用有關編號說明所在位置，協助工作人員迅速作出應變。
- 5.主辦單位將視乎情況，決定是否需要其他救援隊的協助。參賽者須自行負擔所需費用。
- 6.醫生或工作人員將視乎情況，決定是否將參賽者送院治理。屆時參賽者須自行負擔醫療費用。
- 7.假如乘坐收容車的參賽者無須送院，將會被送到附近的支援站或水站。由於參賽者將被視作棄權或失去比賽資格，請將IC晶片交給站內的計時人員。
- 8.雖然主辦單位已購置賠償責任及參賽者的傷害保險，以及比賽中止保險，但建議參賽者自行投購個人保險。

主辦單位購置的傷害保險的受保範圍如下。

- 死亡、永久性傷害：500萬日圓
- 入院(每日)：3,000日圓
- 住院(每日)：2,000日圓

5.關於賽道上的指示

- 1.主辦單位將在比賽結束後不久，移除在賽前設置的指示膠帶和指示板。
- 2.請活用詳細地圖，在偏離賽道時盡快返回賽道。
- 3.請在比賽前仔細閱讀詳細地圖。

6.中止或中斷比賽的標準

- 1.假如主辦單位基於以下理由，認為難以開始或繼續比賽，將會中止或中斷比賽。比賽日期不會順延至下周或其他日子。
- 2.當氣象局發出氣象警報時。
- 3.當賽道上有山泥傾瀉、落石等危及參賽者及工作人員安全的事故時。
- 4.當遇上災害，例如氣象局發出東海地震予報、警戒或注意情報等時候。
- 5.當天氣惡劣，參賽者通過賽道可能會對自然環境造成破壞時。

- 6.基於其他原因，主辦單位認為需要中止賽事的時候。
- 7.假如主辦單位在比賽開始前決定中止或中斷比賽，將會在比賽網站及專用網站（電腦及手提電話）上發表。假如在比賽當日發表，主辦單位將發放短訊至參賽者登記的手提電話號碼。

7.關於比賽對自然環境的影響調查

主辦單位計劃在比賽前後修補和清理賽道。雖然參賽者並無義務參加，但主辦單位希望大眾能明白比賽的意義，積極參與。

有關環保活動的內容，可參閱以下網址。

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

主辦單位根據環境省的指引，持續對自然環境的影響進行調查，調查結果將在比賽網站上公佈。

8.關於取消或更改報名

- 1.在支付報名費用後，無論任何理由，參賽者不得更改比賽項目或取消報名。報名費用將不會被退還。
- 2.在付款期限結束後支付報名費用被視作無效。主辦單位將在扣除手續費後退還報名費。
- 3.參賽名額不可轉讓。

9.關於比賽結束後

- 1.主辦單位在終點設有休息區，但為了讓更多人使用，請參賽者避免在休息區內睡覺。
- 2.無論完成比賽、中途退出或失去比賽資格，請預留在旅館停泊的充足日數。
- 3.假如在比賽中途退出（失去比賽資格或棄權），收容車或支援車可將參賽者送回終點。參賽者需自行負擔出租車費用。
- 4.比賽結束後，寄存行李將被送至終點會場。行李一般在翌日（星期六）傍晚抵達，但亦有可能出現延誤。

5. 參賽者需要展示號碼布以領回寄存行李。UTMF的參賽者請在領回行李前保管好號碼布。

假如參賽者未及等候寄存行李送回終點區，可在終點區的詢問處辦理托運手續。