



MIZUKAMI
MOUNTAIN Party

【参加案内】

開催日程：2023年9月2日(土) ショート・ミドル ※2日が荒天の場合⇒3日に順延(競技のみ)
2023年9月3日(日) ロング

開催会場：スタート・フィニッシュ 高城公園
ナイトパーティ(前・後夜祭) 市房山キャンプ場

主催：水上村

企画運営：株式会社Local Gain

特別協賛：日本ゲノム歯科

協賛：アルトラジャパン、PUMA、大石酒造場、有限会社上球磨農産、式ノ式、有限会社阿部牧場
日本マクドナルド株式会社、一般社団法人ladder、アニマルデザイン株式会社
株式会社ニッスイ、株式会社アレラ販売

後援：水上村商工会

協力：一般社団法人トラックセッション、多良木警察署、上球磨消防署、水上村交通指導員
水上村スポーツ推進委員

はじめに

この度はMIZUKAMI MOUNTAIN PARTY(水上マウンテンパーティー)にエントリーを頂き、誠にありがとうございます。本大会は人口2000名の水上村が会場になります。「単なるトレイル大会ではなく、牛来損の皆さまに水上村を堪能して欲しい!」という思いから『パーティー』と命名されました。村一丸となって。ご用意するパーティーメニューを是非ご堪能ください!

スケジュール

【2023.9.2(土)】ショートコース

時間	内容	場所
8:00~8:30	荷物預かり ※受付はありません	湯山小学校
8:40	開会式	高城公園
9:00	スタート	高城公園
13:00(予定)	表彰式	高城公園
16:00	フィニッシュ制限時刻	高城公園

【2023.9.2(土)】ミドルコース

時間	内容	場所
6:30~7:00	荷物預かり ※受付はありません	湯山小学校
7:10	開会式	湯山小学校
7:30	スタート	高城公園
10:30	第1関門時刻	AS1・江代防災拠点施設
13:45	第2関門時刻	WS
15:45	第3関門時刻	AS2・水上村役場前
15:00(予定)	表彰式	高城公園
16:30	フィニッシュ制限時刻	高城公園



スケジュール

【2023.9.2(土)】NIGHT PARTY(前・後夜祭)

時間	内容	場所
18:00	ナイトパーティ開始	市房山キャンプ場

【2023.9.3(日)】ロングコース

時間	内容	場所
4:00~4:30	荷物預かり ※受付はありません	湯山小学校
4:40	開会式	高城公園
5:00	スタート	高城公園
10:50	第1関門時刻	AS2・たけのこ工場前
13:40	第2関門時刻	AS3・江代防災拠点施設
16:40	第3関門時刻	WS1
14:00(予定)	男子の部 表彰式	高城公園
17:00(予定)	女子の部 表彰式	高城公園
18:45	第4関門時刻	AS4・水上村役場前
19:30	フィニッシュ制限時刻	高城公園

●受付の省略について

本大会は混雑緩和のため、受付はありません。計測タグ付きのゼッケンを予め郵送します。Tシャツご購入の方はゼッケンと一緒に郵送します。当日忘れた場合は再発行手数料2,000円が必要となりますので、お忘れにならないようご注意ください。当日出走しない方は返却の必要はありません。

●参加賞について

参加賞はフィニッシュ後にお渡しします。ふるまい食もフィニッシュ後にご提供します。当日DNS(出走されない)で、参加賞のみ受取の方は、9月2日、3日の両日とも12:00から競技終了まで湯山小学校体育館にてお渡しします。※ゼッケンをスタッフにご提示ください。

●必携品

- 1、コースマップ(印刷物もしくはスマートフォンアプリにてGPXデータをダウンロードしておくこと)
- 2、携帯電話(大会事務局の電話番号(ナンバーカードに明記)を登録し、番号非通知にせず十分に充電すること)
- 3、個人用のカップ(エイドステーションに紙コップの用意はありません)
- 4、1リットル以上の水(スタート時)
- 5、携帯食料
- 6、ファーストエイドキット
- 7、ライト(ロングスタート時暗い箇所があるため)
- 8、エマージェンシーシート
- 9、携帯トイレ
- 10、トレイルランニングシューズ(足の甲が覆われているもの)
- 11、手袋

<ロングのみ>4と7を除きチェックは行いませんが携帯を義務とします。

4につきましては、医療関係者との打ち合わせにより、1リットル以上の水を必須装備品としスタート前に装備品チェックを行わせて頂きます。

●携帯推奨品

帽子、ワセリン



MIZUKAMI MOUNTAIN Party

アクセス

人吉より



会場付近図



ナイトパーティー行きシャトルバス乗り場



【宿泊される方でナイトパーティーにご参加の皆様へ】

ナイトパーティーでは、牛タン、ステーキ、ヤマメ、サラダ、稲荷、ソーセージなど、ボリューム満点のメニューをご用意しています。そのため、ナイトパーティーにご参加いただく宿泊者の宿の夕食はご準備していませんので、夕食も必要な方は各自で宿にご連絡をお願いいたします。



無料シャトルバス運行表

2023年9月2日(土)

	車両	行程	送迎時間
1	バス	親水公園 ↓ 湯山小学校前	6:25~7:05(ミドル) 7:55~8:35(ショート)
2	バス	湯山小学校前 ↓ 親水公園	14:00~17:00
3	バス	民宿川原前 ↓ 元たけのこ工場前 ↓ 炉七前 ↓ 市房山キャンプ場	①17:00~ ②17:20~ ③17:40~ ④18:00~
4	バス	市房山キャンプ場 ↓ 炉七前 ↓ 元たけのこ工場前 ↓ 民宿川原前	①20:00~ ②20:10~ ③20:20~ ④20:30~

2023年9月3日(日)

	車両	行程	送迎時間
1	バス	親水公園 ↓ 湯山小学校前	4:00~4:30(ロング)
2	バス	湯山小学校前 ↓ 親水公園	14:00~20:00

- ・選手駐車場は、水上村あめんぼ一館駐車場(水上村湯山1261-1)となります。
- ・【行き】選手駐車場から無料シャトルバスを運行いたします。
- ・【帰り】湯山小学校から無料シャトルバスを運行いたします。
- ・【ナイトパーティー行き】民宿川原前から元たけのこ工場前、炉七前を経由する無料シャトルバスを運行いたします。
- ・【ナイトパーティー帰り】市房山キャンプ場から炉七前、元たけのこ工場前を経由する無料シャトルバスを運行いたします。



●ゼッケンの装着方法

- ・体の前面(胸・腹)に横向きに装着してください。
- ・ゼッケンには計測用のICタグが取り付けられており、誤った装着方法だと正確に計測ができない場合があるのでご注意ください。
- ・省資源のため**安全ピンは同封しません**。市販のゼッケン留めやゼッケンベルト、ご自宅にある安全ピンをご活用ください。どうしても必要な方には受付会場で配布します。

着用例



ウェアの胸部/腹部
取り付ける



ゼッケンベルト



パンツに取り付ける



小さく折りたたむ



MIZUKAMI MOUNTAIN Party

コーステープ

●コース案内

- ・約100m間隔で目印のコーステープ(白色)を設置します。分岐点や分かりにくい箇所には複数のテープを設置するほか、矢印看板や誘導スタッフがコースを指示します。目印を見失わないよう周囲に気を配りながら走行してください。
- ・5分以上コーステープが見つからない場合はコースを間違えている可能性があります。速やかに来た道に戻ってコースに復帰してください。

●エイドステーションおよび関門(ショートは関門なし)

場所	ロング			ミドル			ショート	
	略称	距離	関門時刻	略称	距離	関門時刻	略称	距離
上米良太平線峠	AS1	13km	—	—	—	—	AS1	13km
たけのご工場前	AS2	23km	10:50	—	—	—	—	—
江代防災拠点施設	AS3	34km	13:40	AS1	11km	10:30		
	WS1	44km	16:40	WS1	19km	13:45		
	WS2	50km	—	WS2	28km	—		
水上村役場前	AS4	54km	18:45	AS2	33km	15:45		
高城公園	Finish	62km	19:30	Finish	39km	16:30	Finish	25km

- ・コース上に飲料や補給食(地域特産品など)を提供するエイドステーションが、ロング4か所、ミドル2か所、ショート1か所に設置されます。
- ・飲料のみ提供するウォーターステーションがロング・ミドルに2か所設置されます。
- ・紙コップの用意はありません。各自でカップやボトルを携帯してください。
- ・エイドステーションにはそれぞれ関門時刻が設定され、選手は**同時刻までに**出発しなければなりません。関門時刻を過ぎてからエイドステーションに到着した選手、関門時刻を過ぎてても出発できない選手はその場で競技終了となり、**大会車両でメイン会場に搬送されます**。

●記録計測

- ・計測はゼッケンに装着されたICタグで行います。所定の装着方法を守り、競技終了まで取り外さないようにお願いします。ICタグおよびゼッケンは、競技終了後は返却の必要はありません。
- ・完走証はweb発行を予定しております。フィニッシュ後に大会webサイトのリザルトページにてご自身の名前をクリックしていただくとダウンロードできます。

●表彰

各部門の男女1位~3位を表彰し、副賞を進呈します。また、各部門年代別1位を表彰します。



MIZUKAMI
MOUNTAIN Party

●リタイア

- ・コースはトレイル(登山道・遊歩道)が多いため、**車両で搬送できるのはエイドステーションのみです。**次のエイドステーションまたはフィニッシュ地点まで自力で移動できる体力を勘案してリタイアを判断してください。
- ・**ウォーターステーションではリタイアできません。**
- ・やむを得ずリタイアする場合は**最寄りのスタッフに申告するか、大会本部に電話連絡**をして指示に従ってください。連絡がない場合は遭難扱いとなり捜索隊が出る場合があります。捜索費用は有償です。
- ・ケガや体調の不良により自力で動けない場合は、最寄りのスタッフまたは大会本部にその旨を伝え指示に従ってください。また走行中に動けない選手や体調不良者を見つけた場合は走行を中止し、本部と連携して救助に協力をお願いします。

●傷害保険

- ・大会中の転倒などによるケガや熱中症・低体温症・急性心疾患等は、主催者が加入する傷害保険の対象となります。
【補償金額】死亡・後遺障害:200万円 入院日額:2,500円 通院日額:1,500円
- ・既往症による受診や遭難時の捜索・救助費用は対象外です。捜索・救助費用は高額になる場合もあるので、日常的にトレイルランや登山をされる方には山岳保険の個人加入を強くお勧めします。

●大会延期および中止の判断

下記の事由により大会の開催・継続が困難と主催者が判断した場合は、大会の順延翌日開催や中止またはコース等競技内容の変更を判断することがあります。

- ・ 気象警報発令時
- ・ コース途中における崖崩れ、落石など、ランナーの安全を確保できないと判断された場合
- ・ 災害時(「九州地震速報」、「九州地震予知情報」警戒宣言発令時)
- ・ コース付近で大地震が発生した場合や、周辺地域に関わる大雨・防風などの「気象警報」「土砂災害警報」が発表された場合

順延を判断する場合は8/31(木)16時までに大会webサイトにてお知らせします。電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

レース中に中止や競技内容の変更を判断した場合は、各エイドステーションでご案内します。大会中止の際でも、原則として参加料の返金は致しませんのでご了承ください。

▼大会webサイト

<https://mizukami-mountain.jp/>

●無料モニター・乳酸値検査「スタサポ」のご案内

長距離走などの持久的競技における重要な体力指標の1つとして乳酸値があります。乳酸値測定によって、持久的トレーニングの強度を設定したり、あるいはトレーニング効果やトレーニング状態を把握しようとする際に役立ちます。

今回、水上マウンテンパーティー出場者限定で通常11,000円~の同検査を無料で受けることができます。この機会にぜひお試しください!

▼ご希望の方は下記URLよりご応募ください

<https://forms.gle/esVbvLhjFAS8eSzH9>

スタミナを科学する

乳酸値検査

「スタサポ」誕生

特別企画「無料モニター募集」
ショート・ミドル各20名/ロング30名
(各コース共先着順)

【大会についてのお問合せ】
MIZUKAMI MOUNTAIN PARTY大会事務局
株式会社LocalGain
Eメールアドレス info@local-gain.com

※大会についてのご案内は大会webサイトにて行います。
開催可否等について個別のお問い合わせは極力お控えください。
問合せの際には「水上マウンテンパーティー」の記載をお願いします。