



2023年11月11日（土） **受付時刻 9:00～9:30**  
 長陽グラウンド（熊本県阿蘇郡南阿蘇村河陽3541）

主 催：ASO FIELDS RUNNING実行委員会  
 後 援：南阿蘇村、高森町、みなみあそ観光局、高森観光推進機構  
 協 力：南阿蘇鉄道、熊本ゼミナール童夢館  
 企画運営：株式会社Local Gain

#### ●はじめに

この度は「南阿蘇トレニック」にエントリーを頂き、誠にありがとうございます。  
 本イベントは、南外輪山を走った後に、今年7月に運行再開した南阿蘇鉄道に乗ってスタート地点まで鉄道を楽しんでいただく『トレイルラン+トレイン+ピクニック=トレニック』になります。南阿蘇の大自然と鉄道の旅をぜひお楽しみください！

#### ●タイムスケジュール

時間	内容
9:00	受付
9:30	開会式
10:00	競技スタート
12:00	エイドステーション閉門時刻 (約11km地点 スタートから2時間)
15:00	ウォーターステーション閉門時刻 (約20km地点 スタートから5時間)
16:00	フィニッシュ制限時刻 (25km スタートから6時間)

#### ●帰路（時刻表）

時刻表	高森駅-長陽駅
10:25-10:48	普通列車
12:55-13:18	普通列車
13:40-14:18	トロッコ列車
14:32-14:55	サニー号トレイン
16:39-17:02	サニー号トレイン
17:43-18:06	普通列車

帰路の鉄道チケットはフィニッシュ後にお渡しします。（参加費に含む）

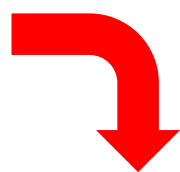
※こちらのチケットではトロッコ列車はご乗車できません。  
 ご希望の方は各自でトロッコ列車の切符をご購入下さい。

## ●アクセス

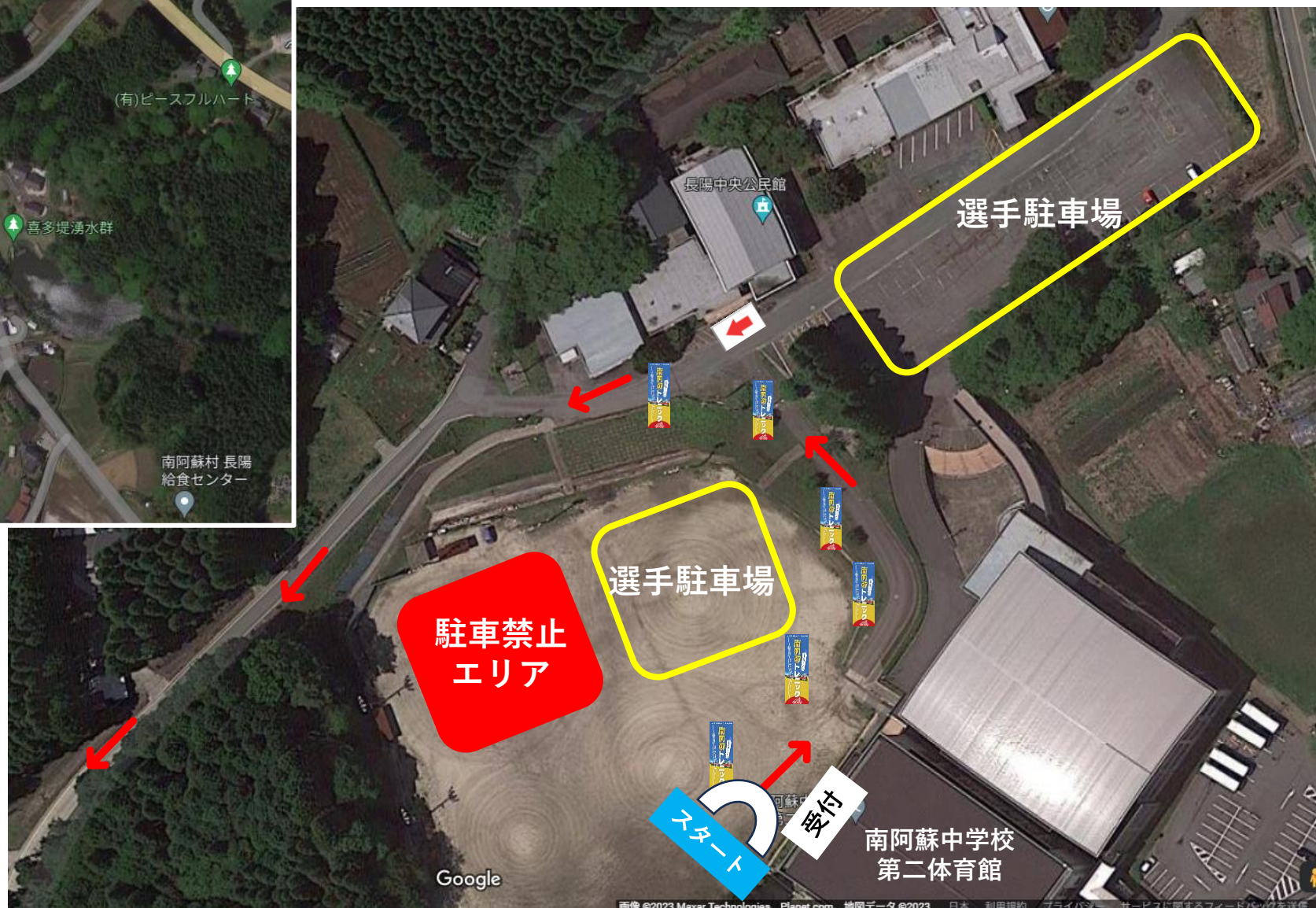
 長陽グラウンド（熊本県阿蘇郡南阿蘇村河陽3541）



## ●メイン会場周辺図



メイン会場図（拡大）



## ●コースマップ



本コースは、ロード7割、トレイル3割程度となります。  
 ※今後の交通管理者・道路管理者との協議や、天候により変更になる可能性があります。

## ●フィニッシュ地点・スタート地点から駅までのアクセス

フィニッシュ地点・スタート地点から駅までは徒歩での移動となります。



【フィニッシュ地点～高森駅 (280m徒歩4分)】



【長陽駅～スタート会場 (750m徒歩11分)】

## ●受付

- ゼッケンは受付にてお渡しします。

## ●推奨装備品

- (1)水・行動食：各自の経験に応じてご持参ください。
- (2)ウインドジャケット（雨具）：**山上は平地に比べ5℃近く寒くなる場合があります。**
- (3)帽子
- (4)手袋
- (5)ファーストエイドキット（絆創膏、テーピング、ポイズンリムーバー、ワセリンなど）
- (6)マイカップ：省資源の観点から紙コップはご用意しておりません。
- (7)携帯電話：非常時はゼッケンに記載された本部電話番号に連絡してください。

※ストック（トレランポール）は植生保護のため全コースにおいて使用を禁止します。

## ●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りますのでご注意ください。
- 省資源のため**安全ピンは配布しません**。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



## ●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。
- コースは国立公園内に設定されています。**ゴミを捨てない、コース外に踏み入れないなど自然保護にご協力をお願いします。

コーステープ実物写真



## ●エイドステーションおよび関門

- 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（AS）が1か所、飲料のみを提供するウォーターステーション（WS）が1か所設置されます。
- ASとWSに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。
- ASには関門時刻（12:00、スタートから2時間）、WSには関門時刻（15:00、スタートから5時間）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到着した選手、関門時刻を過ぎて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。
- 速さを競う主旨でないため、着順による表彰は行いません。
- 完走証はweb完走証を発行します。大会webサイトよりダウンロードできます。ただし順位は記載しません。

## ●リタイア

- 車両で搬送できるのはASのみです。**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。
- 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。
- 救護処置を受けた選手はその場で競技終了（リタイア）**となります。

## ● 注意事項

- ・ **本イベントは競走ではありません。**
- ・ **車両規制はいたしません。** 交通ルールを守り、歩道のある所は歩道を、ない場所は路肩を一直列で通行してください。
- ・ 白線を越え、車道にはみ出しての追越はしないでください。
- ・ 選手は原則右側を通行してください（制服警備員の指示に従う）
- ・ 上記のほか、大会に関することについては、スタッフの指示に従ってください。従わない場合は、参加をお断りする場合があります。

## ● 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。

## ● 大会中止の判断

- ・ 会場周辺で大雪、大雨、暴風などの気象警報や土砂災害警戒情報が発令された場合や、地震や噴火など災害が発生した場合等によって大会の中止・内容の変更を判断する場合があります。
- ・ 状況は大会webサイトにて随時案内をいたしますので、個別のお問い合わせは極力ご遠慮ください。

大会webサイト：[https://local-gain.com/minamiaso\\_trainic/](https://local-gain.com/minamiaso_trainic/)

【大会についてのお問合せ】  
ASO FIELDS RUNNING実行委員会 事務局  
株式会社LocalGain  
Eメールアドレス [info@local-gain.com](mailto: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。  
問合せの際には「南阿蘇トレニック」の記載をお願いします。