

SUP

Sainokuni Ultra Project

第3回

ジャングル



ぐるぐる

彩の国
ウルトラ
プロジェクト

MAX



<大会プログラム>

2023.10.14(Sat)~10.15(Sun)

第3回ジャングルぐるぐる MAX

- 大会名 : 第3回ジャングルぐるぐる MAX
- 大会公式サイト: <https://npo-sup.org/>
- 開催日 : 2023年10月14日(土)～15日(日) 雨天決行
- 開催場所 : ビオリゾート ホテル&スパ オーパークおごせ
〒350-041 埼玉県入間郡越生町上野3083-1
- 主催 : NPO 法人彩の国ウルトラプロジェクト
- 主管 : ジャングルぐるぐる MAX 大会実行委員会
(東條一矢、水間洋則、飯山美由紀、根岸貞夫)
- 後援 : 埼玉県
- 特別協力 : NPO法人 HASHIRU
- 協力 : 県立長瀬げんきプラザ、GREENS、越生ぐるぐる、八徳自治会、
- 協賛 : 聖整体院、GONTEX、亀井商店、小倉整体
- 種目 : トレイルラン&ウォーク トレイル率 75.3%

カテゴリー	距離	周回数	累積標高	ITRA ポイント
①	200km	5	11,750m	6
②	160km	4	9,400m	6
③	120km	3	7,050m	5
④	80km	2	4,700m	4
⑤	40km	1	2,350m	2

距離と累積標高は GPS 機材で算出しています。機材による誤差を考慮し、平均値を記しています。

- 受付時間、スタート、ゴール、制限時間

カテゴリー	10月13日(金)	10月14日(土)				10月15日(日)	制限時間
	前日受付※1	当日受付※1	ブリーフィング※2	スタート	最終ゴール	最終ゴール	
①	17:00～20:00	6:00～6:30	6:45～	7:00	—	18:00	35 時間
②	17:00～20:00	6:00～7:30	7:45～	8:00	—	18:00	34 時間
③	17:00～20:00	6:30～8:30	8:45～	9:00	—	18:00	33 時間
④	—	10:00～11:30	11:45～	12:00	—	12:00	24 時間
⑤	—	7:30～9:30	9:45～	10:00	20:00	—	10 時間

※1.会場:オーパークおごせ(会場案内図参照)

※2.カテゴリー①②③④は受付後にテントを設営して、ブリーフィングの時間迄にスタート地点に集合してください。

- 参加資格: 下記の1～6を満たす方のみ参加できます。

1. 18歳以上の健康な状態で完走に向けて十分にトレーニングを積んでいること。
2. コース誘導員がいない為、地図を読み、案内板(矢印板、点滅灯)を確認し、走歩行できること。
3. 低体温症や脱水症状を含むリスクマネジメントとセルフコントロールを理解し、安全確保の判断ができること。
4. 一般道では道路交通法を遵守し、信号の無い道路の横断は十分な安全確認をすること。
5. ナイトトレイルランニングの経験を有すること。
6. 募集事項の記載内容を厳守し、円滑な大会運営に理解のうえ協力できること。

- 参加賞: 受付時に配布します。

- オーパークおごせ入浴券1枚(※1)、大会記念グッズ、地元特産品

※1 大会開催期間中1回のみ利用できます。利用時間:10:00～22:00/最終受付時間 21:30)入浴用具を持参してください。

- 完走証: 当日発行のみ。

- 国際トレイルランニング協会(ITRA)コース承認申請予定。
- 申請する大会データをITRA側で平滑化しており、ポイント換算時に累積標高が低く評価されることがあります。
- 大会後に累積標高の表記が変更になる可能性がございますので、予めご了承ください。
- 申請時に完走したGPSデータ(10m毎)が必要です。完走された方はデータファイル(.gpx)をメールでお送りください。ご協力を宜しくお願いいたします。
送付先:sainokuni.u.p@gmail.com

- 各カテゴリー上位男女1～3位:

賞品をご用意しています。該当する選手は、本部までお越しください。

- 200km完走者:

- 完走者は「第4回ジャングルぐるぐる MAX」大会エントリー費を無料にします。
- チャレンジ制度を導入します。120km以上走行した距離を該当するカテゴリーでITRAポイントの申請をします。その場合、完走証の発行はありませんが、リザルトに掲載します。

- アクセス: オーパークおごせ
〒350-0415 埼玉県入間郡越生町上野 3083-1
 - ◇ 電車でお越しの方
八高線・東武越生線「越生駅」「毛呂駅」「武州唐沢駅」「東毛呂駅」から徒歩約 30 分(約 2 km)
 - ◇ 自動車でお越しの方
関越自動車道「鶴ヶ島 IC」より越生方面へ車で約 30 分
 - ◇ タクシーを利用する場合
「越生駅」「東毛呂」から約 10 分
株式会社越生タクシー TEL:049-292-2055(代)／0120-251-746
- 送迎バス: 10 時以降は越生駅から会場までオーパークおごせの定期便ワンボックスカーが運航しています。
乗車場所: 越生駅西口越生町観光案内所 オーテック前
〒350-0416 埼玉県入間郡越生町越生 790
定期便の時刻表は QR コードよりご参照ください。



- 駐 車 場: オプションで駐車券申込済の方に受付で駐車券を配布します。
駐車券をフロントガラス越から見えるようにダッシュボードに挟み提示してください。
※駐車券の無い方は、東武東上線沿線にあるコインパーキングを利用してください。
※駐車券の無い車両は罰金を科せられますのでご注意ください。
- 必 携 品: 安全を確保する装備なので、しっかり準備してください。
 - 全カテゴリー共通:
マイカップ(広口タイプ、150cc 以上のサイズ)(※1)、行動食、水分 1 リットル以上、レインジャケット(上着のみ)、大会コース紙地図(※2)、携帯電話(エントリー登録した電話番号の機器)、モバイルバッテリー、後方点滅灯、ヘッドライト(※3,4)、エマージェンシーシート、ホイッスル、小銭(リタイア時交通費等)、ファーストエイドキット(絆創膏、テーピングテープ、弾性包帯、滅菌ガーゼ、防水フィルム)、健康保険証

 ※1 ペットボトルはマイカップとは認めませんので必ずマイカップをご用意ください。
 ※2 受付時に配布します。
 ※3 ヘッドライトはスタート時から必ず携帯してください。八徳エイドでチェックします。不携帯の時は必ず失格になります。
 ※4 ライトを住民や民家や車両に照射する光害を与えないでください。住宅街と車道ではライトを下方に向けてください。
 - カテゴリー①②③④: (テントサイト備品)
テント(※1)、ペグ、ペグ用ハンマー、テント内マット(※2)、テント内照明(※3)

 ※1 選択した扉以外および規格サイズ以外のテントを持参した場合は失格となります。
 ※2 リタイアの際はテントで仮眠もありえます。ダウンウェア等を用意し、十分な防寒対策をしてください。
 ※3 火気使用厳禁のため電池式ランタン等を用意してください。
- 推 奨 品: キャップ、グローブ、ウインドブレーカー、ポイズンリムーバー、携帯トイレ、虫よけスプレー、【アフターケア用】サンダル、入浴セット、着替え
- 熊鈴: 使用を禁止します。但し、熊の存在が明らかとなった場合は使用方法を団体 WEB サイトにてご案内します。
- 選手受付: 参加通知書のハガキと引き換えに「ゼッケン」、「計測リストバンド」、「参加賞」、「新宿アカシアロールキャベツ食券」※1、「川越いもの子製麺うどん食券」※2、「紙地図」、「プログラム」、「駐車券(申込済の方のみ)」、「荷物預けポリ袋(カテゴリー⑤のみ)」をお渡しします。
なお、参加通知書が届かない場合は、団体ホームページに掲載の参加通知書を印刷し、記名しご持参ください。

 ※ 1 カテゴリー①②③④に配布します。紛失しても追加発行できないので注意してください。
 ※ 2 カテゴリー①②③に配布します。紛失しても追加発行できないので注意してください。
- 荷物置き場: カテゴリー①②③④の選手はテント内を荷物置き場として利用し、レース中の着替え、補給、休憩(仮眠)が可能です。
但し、貴重品は携帯してください。その他の荷物は自己管理し、盗難・紛失・破損に関する責任を主催者は負いません。
- 荷物預かり: カテゴリー⑤の選手は受付で荷物預け可能です。ただし 45 リットル以下の荷物に限ります。
受付で配布するポリ袋にゼッケン番号が記載された用紙を入れてからしっかり封をして預けてください。
但し、貴重品は携帯してください。預け荷物の盗難・紛失・破損に関する責任を主催者は負いません。
荷物の返却時はゼッケン番号と照合して返却します。ゼッケンを紛失しないでください。

- テントサイト: 受付後にテント設営できます。
 - 13日(金)は21時までに設営してください。14日(土)は設営後、ブリーフィングの時間までにスタート地点に集合してください。
 - 場内は歩いて移動し、つまづかないように注意してください。
 - テントは別紙のとおりカテゴリーに対応した場所に設営してください。
 - テントの設営撤収は周囲の人間に配慮し安全に行ってください。
 - 1人当たりのスペースは220cm×110cmです。
 - 防犯対策のため、応援者を含む第三者の出入りを禁止します。
 - テント設営:設営前に下記の項目を確認してください。
 - 行方不明者の安否確認のため、各自「ゼッケンNo.」と「氏名」を見やすく記入した表札(養生テープなど)をテントのドア上部に目立つように貼り付けて来場ください。レンタルテントをご利用の方は、本部で記入して同様に貼り付けてください。(※1)
 - 夜間保安のため、テント内に電池式ランタン等を設置し不在時も点灯させておいてください。
 - 完全自立式タイプのテントをご用意のうえ、防雨対策を工夫してください。
 - 夜間のつまづき防止のため、ペグはポールアタッチメント直下に打ち込んでください。
 - テントのあるスペース以外は通路となるため、ガイライン(張り綱)を張らないでください。
 - テントサイトの一部はペグが刺さりにくいいため、鍛造ペグ、ハンマー、シャベル(スコップ)があると便利です。

※1 行方不明者の捜索時は、テント内を点検することを了承ください。

- レンタルテント:設営済のテントに入室できます。
 - 退室時は扉のチャックを全開にし、不在であることがわかるようにしてください。
 - 退室前にゴミを処分し、忘れ物がないように確認してください。
 - 電池式ランタン等の照明を持参してください。
 - 寝袋やマットはレンタル品に含まれておりません。必要な方は各自ご用意してください。
- コース: サークットトレイル(周回レース方式)
 - オーパークおごせ(本部)～大高取山～雨乞山～檜峠～関八州見晴台～高山不動～八徳自治会館～顔振峠～獅子ヶ滝～桂木展望台～オーパークおごせ(本部)
 - **スタート直後のトレイルコースが狭いため、渋滞を避けたい選手はスタートで前列に並んでください。**
 - 原則、コース上に誘導員を配置していません。自己責任で安全に走歩行してください。
 - コース案内板、誘導テープは要所に設置してありますが、外れてしまう恐れもあります。GPXデータや紙地図で現在地を確認して走歩行してください。
 - マップ上の歩行区間は安全対策の為、走らずに通行してください。
 - マップ上の交錯区間は対面通行となります。すれ違い時は歩いてください。
 - 八徳自治会館から顔振峠までのトレイル区間にある木橋は1人ずつ歩いて通過してください。
 - 猿岩峠からロードまで下るトレイルと奥武蔵グリーンライン沿いのトレイルは崖沿いを進みます。滑落と墜落の危険があるので足元に十分注意して進んでください。
- スタート方式:一斉スタート式
- 計測:チップ計測
 - 全カテゴリー
 - ◇ 受付時にチップが内包されたリストバンドを渡します。
 - ◇ 紛失すると未計測扱いとなり失格になる恐れがあります。リストバンドは、サイズが調節できないため、手首に装着する際は、時計の手前に装着するか、リーシュコードで縛るなど対策してください。(紛失時は実費をご負担いただきます。)
 - ◇ 各エイドで計測器に必ずタッチしてください。
 - ◇ 競技終了後はリストバンドを必ず本部まで返却してください。未返却は捜索対象者となります。
 - カテゴリー①②③④
 - ◇ オーパークおごせでは到着時のIN専用計測器と出発時のOUT専用計測器を設置しています。適時タッチしてください。**2周目以降にリスタートする時は必ずOUT専用計測器にタッチし、テントに戻らず出走してください。**
- リザルト:大会公式サイトに後日掲載します。
大会公式サイト:<https://npo-sup.org/>
- エイドステーションおよび関門:
 - エイドステーション(以下、エイド)は14日(土)10時から各カテゴリーの関門時間までドリンク、軽食を提供します。
 - **ボトリングできる飲料は麦茶と水(お湯含む)に限ります。他の飲料はその場で飲んでください。**
 - ドリンク、軽食は数量に上限があり不足する事がありますので各自の行動食もあわせて補給してください。
 - 飲み物(水、麦茶に限る)を注ぐ際はボトルと注ぎ口を接触させないで下さい。
 - 八徳での補給は屋外スペースを利用してください。自治会館には入館できませんので注意してください。
 - 関門時間を過ぎた選手、あるいは関門時刻後10分以内にリスタートできない選手はリタイアとなります。

表: エイド及び、開門表(※1 オーパーク=オーパークおごせ/八徳=八徳自治会館)

エイド及び開門 ※1	距離	①200km 14日 7:00～	②160 km 14日 8:00～	③120 km 14日 9:00～	④80 km 14日 12:00～	⑤40 km 14日 10:00～
S.オーパーク	0km	-	-	-	-	-
A1.八徳	27km	-	-	-	-	-
A2.オーパーク	40km	14日 18:00(10時間)	14日 18:00(10時間)	14日 21:00(12時間)	15日 1:00(13時間)	14日 20:00(10時間)
A3.八徳	67km	-	-	-	-	-
A4.オーパーク	80km	15日 3:00(19時間)	15日 3:00(19時間)	15日 8:00(23時間)	15日 12:00(24時間)	-
A5.八徳	107km	15日 8:30(24時間30分)	15日 8:30(24時間30分)	15日 14:00(29時間)	-	-
A6.オーパーク	120km	15日 11:00(27時間)	15日 11:00(27時間)	15日 18:00(33時間)	-	-
A7.八徳	147km	15日 14:00(30時間)	15日 14:00(30時間)	-	-	-
A8.オーパーク	160km	15日 18:00(34時間)	15日 18:00(34時間)	-	-	-
A9.八徳	187km	-	-	-	-	-
G.オーパーク	200km	15日/18:00(35時間)	-	-	-	-

- ゴール後の注意点:
 - 計測リストバンドを本部に直ぐに返却してください。リストバンドの返却が確認できない時は検索対象者となり、大会中止の恐れもあります。リストバンドを紛失した場合は実費を請求します。
 - カテゴリー⑤の選手は預けた荷物の受け取りを直ぐに済ませてください。
 - オーパークおごせに入館する前に靴と足裏の汚れを落としてください。
 - 施設利用後に越生駅までオーパークおごせの定期便バスを利用する方はオーパークおごせフロントに確認してください。混雑時は乗車できない場合もあります。
 - 最寄りのタクシー会社
越生タクシー0120-251-746 / 毛呂山タクシー0120-850-244
- 最終周回:

カテゴリー①②③④の選手は、最終周回へ向かう前に大会本部が用意する襷を受取り、リスタートしてください。
- リタイア選手: 下記の点に注意してください。
 - 回収車を用意してませんので、自身の体力を考え、開門時間内に戻れる確信がないときはリタイアしてください。
 - 途中でリタイアする場合は自力で本部まで戻ってください。
 - リタイアを決めた時は本部またはエイドスタッフに申告してください。
 - 安全管理上、スイーパー、マーシャル等の判断により選手へレース中断を宣告することがあります。
 - 大会会場(テントサイト)は15日 18:30に撤収します。忘れ物の無いように注意してください。
 - スタート会場に戻ったらリストバンドを本部に直ぐに戻してください。返却のない場合は検索対象者となります。
 - リタイア時の帰還推奨ルート
下記、以外のルートで帰還する場合は自己責任で安全にスタート会場まで戻ってください。
 ☆ 八徳エイドでリタイアした場合
八徳エイド～吾野駅 4.7km / 徒歩 70分 → 吾野駅～越生駅(西武秩父線 乗換 八高線) / 約 70分
 ☆ エイド以外の場所でリタイアした場合
トレイル以外の一般道を利用して帰還してください。
- 失格: 下記のいずれの行為も失格になります。
 - コースをショートカットすること。
 - 代理出走。
 - 必携品を持たずに出走すること。
 - 計測箇所です計測器にタッチしていないとき。
 - その他の禁止行為や主催者が不正とみなす行為をしたとき。
- 大会の変更・中止について:
 - 事前に気象警報が発表され大会を中止する場合は、大会前日の10月13日(金)午後6時までに内容の変更又は中止の連絡を大会公式サイトに掲載します。大会公式サイト: <https://npo-sup.org/>
 - 大会当日、円滑な運営に影響を及ぼす悪天候や周辺環境の都合によって、中止及び内容を変更することがあります。
 - 地震等天変地異、悪天候、疾病、事件、事故等の不測の事態が発生した場合、主催者の判断で大会内容の変更、又は大会を中止

することがあります。

- 開催中の変更・中止は Facebook で通知します。
<https://www.facebook.com/sainokuni.ultra.project>
- 変更または中止による返金請求は理由の如何を問わず一切お受けできません。

● 個人情報の取扱いについて:

- 提出された個人情報は、実行委員会で管理し、大会運営に必要な範囲内(保険への加入、資料等の送付)、及び当団体主催の大会やイベント等の案内で使用します。
- 大会開催中にスタッフが撮影した写真の著作権・肖像権は、主催者に帰属します。
- 大会の映像・写真・記事・記録等(氏名・年齢・性別・記録・肖像等の個人情報)がインターネットを含むマスメディア等に公開利用されること、その著作権・掲載権・利用権が主催者に所属することを承諾するものとします。

● 注意事項:

1. ゼッケン(大会受付時配付):前部に目立つようにつけてください。
2. コース上に誘導員を配置していません。コース上の分岐点には黄色地に赤矢印の大会専用案内板を設置しています。案内板を見落とさず、慎重に走歩行してください。コースアウトした場合は通過した道に戻り、コースに復帰してください。コース復帰できないときは本部に連絡してください。
3. 大会中のマナーとして次の点をご理解の上、ご参加ください。
 - 一般道路では交通ルールを守ってください。
 - ハイカーに脅威を与える行為をしないこと。ハイカーが視野に入ったら、早めに挨拶(会釈)をし、手前から声をかけ、走らずに追い越してください。
 - 山道(トレイル)から一般道(車道)へ出る時は一時停止し左右の安全を確認してください。
 - 動植物の保全や環境美化に努めてください。
 - 会場のオーパークおごせの利用時は迷惑となる行為をしないでください。
 - コース上の木段・木橋など傷みやすい箇所は歩いてください。
 - 民家近隣での大声、熊鈴などによる騒音を立てないでください。
 - ストック(ボール)は使用しないでください。

※マナーアップを心掛けてください。公序良俗に反する行為をした者は失格とし、次回以降の大会参加を認めません。

4. 緊急事態発生時:
 - 緊急事態発生時は近くのスタッフ・本部に連絡してください。
 - 重篤な傷病者には、可能な応急手当のみを行い救急出動を要請します。
 - ※傷病者の対応時に選手で医療従事者の方は、ご協力くださいますようお願い申し上げます。
5. 熱中症・雨・寒さ対策など
 - こまめに水分・塩分を補給して下さい。
 - 1リットル以上のドリンクを用意して下さい。
 - 天候の変化に対応できる装備を十分に用意してください。
 - トレイルは滑りやすく転倒、捻挫の危険性があります。シューズ選択を工夫してください。
6. 本大会では、参加者が大会参中に被ったケガや特定疾病に対して主催者が補償規定に基づき費用を負担した場合に保険金をお支払いする団体総合補償制度費用保険に加入しています。(死亡・後遺障害 200 万円、入院日額 3,000 円/上限 180 日、通院日額 2,000 円/上限 90 日)保険の詳細内容は、「WIZ 保険 Chubb」で検索してください。(大会直前 12 ヶ月以内に医師の治療を受け、または治療行為のために医師の処方に基づく服薬をしていた疾病と因果関係のある疾病による身体障害は、補償されません。)また、危険なスポーツであることを認識し山岳保険などに加入してからご参加いただくことをおすすめします。
7. 一次救命措置:

傷病者を見つけたら、

 - ① 周囲の状況を把握し、二次災害の危険性がない事を判断する。
 - ② ~傷病者の観察~
 - ③ 意識が無い場合は協力者を求め、近くのスタッフまたは大会本部に急いで連絡をし、発見場所、傷病者の性別、ゼッケン番号、症状、AED の必要性など説明する。観察の際は感染症防止のため、傷病者と顔が近づきすぎないようにする。
 - ④ 本部から救急出動要請後は救急隊を誘導できる場所に人を立たせる。救急隊員の指示に従い円滑な搬送に協力する。
 - ⑤ 普段どおりの(呼吸)が無い場合、すぐに心肺蘇生を開始(胸骨圧迫)、強く(5cm 以上を意識 6cm 未満)、早く(100~120 回/分)、戻して(圧を解除する)、絶え間なく(10秒以上中断しない)続行する。エアゾルの飛散を防ぐため、胸骨圧迫を開始する前に、ハンカチやタオルなどがあれば傷病者の鼻と口にそれをかぶせる。マスクや衣服などでも代用可能。
 - ⑥ ~AED 到着~
 - ⑦ ①AED の音声メッセージの指示に従い装着、②心電図解析により電気ショック有無を判断、③胸骨圧迫再開。救急隊到着まで続行。
 - ⑧ 救急隊の到着後に、傷病者を救急隊員に引き継いだあとは、速やかに石鹸と流水で手と顔を十分に洗う。傷病者の鼻と口にかぶせたハンカチやタオルなどは、直接触れないようにして廃棄するのが望ましい。

* 救急蘇生法



8. トイレ

次の所定の場所をご利用ください。

- オープークおごせ屋外
- 虚空蔵尊(3.5km)
- 上谷の大クス観光トイレ(12 km)
- 高山不動尊(25 km)
- 諏訪神社(30 km)
- 桂木展望台(37.5 km)
- ※女性専用トイレ 八徳自治会館(27km)

● 救急時の対応:

- 救急車両が入れない山間部では、人力による搬出となるため対応に時間を要します。無事にゴールに戻れることを想定して大会に臨んでください。リタイア時の搬送は原則ありませんのでご注意ください。
- 怪我などによってコース途中で動けず下山するのに手助けが必要な場合は、大会本部に現在地と症状をご連絡ください。コース巡回スタッフが向かいます。

9. 緊急時・リタイアした場合の連絡先

大会本部:070-9005-3192(東條)・ 080-1095-6718(水間)
電話が繋がらない時はショートメール(SMS)で詳細を送ってください。

10. その他

本項にない事項が発生した場合は、主催者の判断により決定し、処理するものとします。

● 応援及びサポートについて:

- **大会会場となる本部エリアでの応援は14日(土)13時~22時及び15日(日)5時~18時に限ります。**
- オープークおごせに車両で来場しないでください。駐車場を利用できません。
- 選手の進路妨害となるような応援はやめてください。
- 奥武蔵グリーンライン沿いの横峠~関八州見晴台の区間で応援してください。左記以外の場所での応援は地域住民の静かな生活を脅かす行為となりますのでやめてください。
- 路上駐車、路上停止は迷惑且つ危険行為なのでやめてください。
- 八徳自治会館周辺はスペースが限られているので来場を控えてください。

※上記は予定です。大会当日までに変更になる場合もございます。

オーパークおごせ会場案内図

- ・会場内に車道が通っています。
- ・通行時は片側に寄り徒歩行してください。
- ・夜間は一般の宿泊客が滞在しています。
- ・騒音防止に協力してください。

凡例

- コース
- テントサイト動線



大会本部/スタート&ゴール
エイトステーション

一般宿泊棟

OUT 計測器

IN 計測器

スタッフ駐車場

一般宿泊棟

選手駐車場

200km/160km
選手テントサイト

選手受付
40km 荷物預り

一般宿泊棟

オーパークおごせ
本館入浴施設

一般宿泊棟

120km/80km
選手テントサイト

一般宿泊棟

選手駐車場

テントサイトの使用方法

- テントサイト場内は歩いて移動してください。
- テントサイト場内で擦れ違う時は譲り合って通行してください。
- テントサイズには前室、フライシートを含みます。広げすぎないでください。
- 「ゼツケンNo」 と 「氏名」 を見やすく記入した表札（養生テープ等）をテントドア上部に目立つように貼ってください。
- 1人あたりのテントスペース以外は通路となるためガイラインを張らないでください。
- 夜間は不在時でもテント内の照明を点灯したままにしてください。
- ペグはポールアタッチメント直下に打ち込んでください。
- テント設営用に鍛造ペグ、ハンマー、シャベル（スコップ）などを用意してください。
- 完全自立式テント以外は使用できません。
- **仮眠用にマットや防寒着を持参し防寒対策を万全にしてください。**

1人あたりの テント場スペース 【220 cm × 150 cm】	テントサイズの上限 縦型（出入口が短辺） 【220cm×110cm】
	横型（出入口が長辺） 【220cm×110cm】

例：テント設営

