

## 第9部 クロスカントリーとマウンテンレース、トレイルレース

### 総 則

世界中で実施されているクロスカントリー競走、マウンテンレース、トレイルレースの条件は極めて異なり、これらの種目に国際的基準を法制化することは難しい。成功した競技会と失敗した競技会との違いは、多くは開催地の自然的特色とコース設計者の能力にあるということを理解しなければならない。

つぎに示す規則は、クロスカントリー競走、マウンテンレース、トレイルレースの発展に向けて、各国・地域に指針を示し、その取り組みを促し、支援することを目的として示す。

### 第250条 クロスカントリー競走

#### コース

1. (a) コースは、コース設計者が魅力的で興味あるコースを設定できるように、可能な限り草で覆われた自然の障害物がある広い地域または森林地帯で設定しなければならない。
- (b) その地域は、コースだけでなく必要な施設を設けられる十分な広さがなければならない。
2. 選手権大会および国際競技会については、そして可能ならば他の競技会についても、
  - (a) 1周が1,500mから2,000mの周回コースを設計しなければならない。必要であるならば個々の種目の所定の距離に合わせるために、小さな周回コースを一つ加えることができ、この場合、その小さな周回コースをその種目の早い段階で走らなければならない。各長い周回コースには少なくとも合計10mの上り坂を設けることが望ましい。
  - (b) もし可能ならば、既存の自然の障害物を使う。しかし、非常に高い障害物、深い溝、危険な上り坂や下り坂、茂った下草、そして一般的に競技会のねらいを逸脱した難しさがあるような障害物は避けるべきである。人工的な障害物は使わない方が望ましいが、それを使うことを避けられないならば、野外

地に適合した自然の障害物に見えるようにすべきである。多くの競技者が参加するレースでは、最初の1,500mは、狭いところ、即ち競技者が制約されて走らなければならないような障害物を避けなければならない。

- (c) 道路を横断する、あるいは碎石がある場所は避けるか、少なくとも最少にする。コースの1または2ヶ所でそのような条件を避けられないならば、その場所を草、土、またはマットでカバーしなければならない。
- (d) スタートとフィニッシュの場所は別として、コースには長い直走路を設けてはいけない。滑らかなカーブと短い直走路で構成された“自然の”起伏のあるコースがもっとも望ましい。
3. (a) コースは、その両側をテープではっきりと区画しなければならない。
- コースの片側に沿い、その外側からしっかりとフェンスをめぐるせた幅1mの通路を、主催者およびメディアの専用（選手権大会では必須）として設けることが望ましい。重要なエリア、特にスタート・エリア（ウォームアップ・エリアと招集所を含む）とフィニッシュ・エリア（ミックス・ゾーンを含む）にはしっかりとフェンスをしなければならない。許可された者だけが、これらのエリアに入出りできる。
- (b) 一般の人は、レースの初めの段階において、競技役員が管理している横断場所で、コースを横切ることが許されるべきである。
- (c) スタート場所とフィニッシュ場所を除いて、コースの幅は、障害物のある場所を含め、5mとするのが望ましい。

## 距離

4. IAAF主催の世界クロスカントリー選手権大会における距離は、おおよそ下記のとおりにすべきである。

|     |        |      |
|-----|--------|------|
| 男子  | ロングコース | 10km |
| 女子  | ロングコース | 10km |
| U20 | 男子     | 8km  |
| U20 | 女子     | 6km  |

U18競技会における距離は、おおよそ下記のとおり

にすべきである。

|     |    |     |
|-----|----|-----|
| U18 | 男子 | 6km |
| U18 | 女子 | 4km |

なおその他の国際大会、国内大会でも、上記の距離を採用することが望ましい。

#### スタート

5. レースは信号器の発射で開始する。その合図は400mを超えるトラック競技で用いる標準的な方法で行う（参照第162条2(b)）。国際競技会においては、5分前、3分前、1分前の合図を行う。チーム対抗の場合、スタートにはチームごとのゲートが設けられ、チームのメンバーはそのなかに1列に並ぶ。「位置について（On your marks）」の指示で、スターターは競技者の足や体の一部がスタートラインやその前の地面に触れていないことを確認したうえで、レースをスタートさせなければならない。

#### 安全と医事

6. クロスカントリー競走の組織委員会は、競技者と役員の安全を確保しなければならない。

#### 飲料水・スポンジおよび飲食物供給所

7. 水その他の飲食物は、スタートとフィニッシュ地点に用意しなければならない。もし気象状況がそのような提供を必要とするならば、飲料水・スポンジ供給所は各周に設置しなければならない。

#### レース管理

8. 審判長が審判員、監察員またはそれ以外の報告により競技者がコースをはずれ距離を短くしたと判定した場合、競技者は失格となる。

### 第251条 マウンテンレース

#### コース

1. (a) マウンテンレースは、相当な高低差の登りがある場合は碎石舗装された道路の使用が認められるが、主として道路のない地帯で行われる。  
(b) 危険な個所はコースに含むべきではない。  
(c) 競技者は前進を助けるような補助具等を使用してはならな

- い。
- (d) マウンテンレースのコースは、その特徴として、相当の登り（上り坂中心のレースの場合）または登りと下りの両方（上り坂と下り坂があり、スタート地点とフィニッシュ地点の標高が同じレースの場合）を含む。
- (e) 平均斜度は5%（水平距離1kmあたり標高差50m）以上、20%（水平距離1kmあたり標高差200m）以下とすべきである。
- (f) コース上の最高地点は標高3,000m以下とすべきである。
- (g) コース全体を通して明瞭な表示を行い、スタート地点からの距離表示も含める。
- (h) コース上にある天然障害物や難度の高い箇所は別途表示を行うべきである。
- (i) 以下の尺度による詳細なコース地図を提供しなければならない。

標高：1/10,000（10mm = 100m）

距離：1/50,000（10mm = 500m）

## マウンテンレースの種類

### 2.(a) 標準的なレース

選手権大会のコースについて、推奨されるおおよその総距離と登行距離は以下のとおり。

|       | 上り坂中心のコース |       | 上り坂と下り坂からなるコース |           |
|-------|-----------|-------|----------------|-----------|
|       | 総距離       | 登行距離  | 総距離            | 登行距離      |
| 一般男子  | 12km      | 1200m | 12km           | 600m/750m |
| 一般女子  | 8km       | 800m  | 8km            | 400m/500m |
| U20男子 | 8km       | 800m  | 8km            | 400m/500m |
| U20女子 | 4km       | 400m  | 4km            | 200m/250m |
| U18男子 | 5km       | 500m  | 5km            | 250m/300m |
| U18女子 | 3km       | 300m  | 3km            | 150m/200m |

### (b) 長距離

長距離マウンテンレースのコースは、総距離が約20kmから42.195kmまでさまざまで、標高は最高4,000mである。18歳未満の参加者は25kmを超えるレースで競技するべきではない。

### (c) チーム対抗リレー

### (d) タイムトライアル

個々の競技者がさまざまな間隔で個別にスタートするマウ

ンテンレースはタイムトライアルと見なされる。競技成績は個々の競技者の完走時間による。

### スタート

3. レースは信号器の発射を合図にスタートするものとする。コース距離400mを超える競走に適用される規則を用いる（第162条2(b)）。

多数の競技者が参加するレースにおいては、5分前、3分前、1分前の合図を行うべきである。

チーム対抗の場合は、チームごとにスタートゲートを設け、スタートの際、各チームのメンバーはそれぞれ1列に並ぶ。その他のレースにおいては、主催者が定める方法で整列するものとする。「位置について（On your marks: む・ア・マーク）」の指示で、スターターは、どの競技者もスタートラインやスタートラインより先の地面を踏んでいないこと（または身体の一部が触れていないこと）を確認した上で、レースをスタートさせる。

### 安全と医事

4. マウンテンレースの組織委員会は、競技者と役員の安全を確保しなければならない。

### 水・スポンジ・飲食物供給所

5. スタート地点およびフィニッシュ地点において、水やその他の適切な飲食物を提供するものとする。レースの長さや難易度および気象条件を踏まえ必要性が認められる場合は、追加的な水・スポンジ供給所をコース沿いの適切な場所に設けることができる。

### レース管理

6. 審判長が審判員、監察員またはそれ以外の報告により、競技者がコースをはずれ距離を短くしたと判定した場合、競技者は失格となる。

## 第252条 トレイルレース

### コース

1. (a) トレイルレースは、野外（山、砂漠、森林、平野など）の自然環境の下、オフロード主体のさまざまな地形（泥道、森の中や1人しか通り抜けられない小道など）で実施される。

- (b) 碎石舗装またはコンクリート舗装した道路は含まれていてもかまわないが、最小限にとどめるべきであり、コース全体の距離の20%を超えてはならない。距離や標高差についての限度は設けない。
- (c) レースに先立ち、主催者は、あらかじめコースを測定のうえ、その距離と最大高低差を発表し、コース図と（アップダウンなどの）特徴をレース中に競技者が直面すると思われる（コースの走りやすさなどの）技術的問題に関する詳細な情報と合わせて提供する。
- (d) コースは、その地域を象徴するものであることが望まれる。
- (e) コースには適切な標識を設け、競技者が途中でコースを逸脱することなくフィニッシュにたどり着けるよう十分な情報を提供する。

## 器具

- 2. (a) トレイルランニングでは走行を補助するための特定のテクニクや器具の使用は特に規定しない。
- (b) ただし、運営組織は、レース中に競技者が直面すると予想される状況または直面する可能性のある状況に応じて、遭難の防止や、事故が発生した場合に通報し、救助が来るまで安全に待機するのに役立つような安全器具の携帯を義務付けたり、推奨したりすることができる。
- (c) 各競技者は最低限でも防寒毛布、笛（ホイッスル）、水、予備の食糧を持参すべきである。
- (d) 運営組織が特別に許可した場合は、競技者はハイキングポールなどの杖を使用してもよい。

## スタート

- 3. レースは信号器の発射音を合図にスタートする。コース距離が400mを超えるレースに適用される規則（本規則第162条2(b)）を適用する。多数の競技者が参加するレースでは、スタートの5分前、3分前、1分前の合図を行う。

## 安全

- 4. 運営組織は、競技者と役員の安全性を確保し、遭難した競技者やその他の参加者を助ける手段など、レースに応じた健康・安全・

救助計画を用意しなければならない。

### **救護所**

5. トレイルランニングは自主自立を基本とするレースであるため、救護所以外の場所では、服装、通信、飲食物は各競技者が準備する。従って、救護所は、運営組織の計画に従って、健康と安全の確保も考慮しながら、競技者の自主自立の精神を尊重すべく十分な間隔をとって設置する。

### **レース管理**

6. ある競技者について審判員、監察員などから所定のコースを離れて距離を短縮したとの報告があり、審判長がこれに納得した場合、当該競技者は失格となる。
7. 助力の提供は救護所においてのみ認められる。
8. 各トレイルレースの運営組織は、競技者が罰則もしくは失格処分の対象になる可能性のある状況を明記した独自の規定を公表する。