

競技規則・第8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

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。

TR 56. クロスカントリー競走

距離

56.1 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とする。

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

U18競技会における距離は、おおよそ下記のとおりとする。

U18	男子	6 km
U18	女子	4 km

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を推奨する。

コース

56.2 クロスカントリーのコースに関しては以下の通りとする。

56.2.1 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。

- 56.2.2 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。
- 56.3 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、
- 56.3.1 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。
- 56.3.2 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300mは、狭いところ、即ち競技者が制約されて走るような障害物を避けなければならない。
- 56.3.3 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。
- 56.3.4 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。
- 56.4 コースのマーキングは以下の通りとする。
- 56.4.1 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、これらのエリアに出入りできる。

56.4.2 一般の人は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。

56.4.3 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。

56.5 クロスカントリーリレーではテイク・オーバーゾーンを幅5cmの線で20m間隔でコースを横切るように引く。主催者が具体的に明記していない限り、走者間での受け渡しはこのゾーンの中で前走者と次走者の体の「タッチ」によって行われなければならない。

スタート

56.6 レースは信号器、大砲・エアホーン、その他類似の機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 TR16.2.2）。

参加者が多い場合は、5分前、3分前、1分前の合図を行う。チーム対抗の場合、可能であれば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。その他の場合は、競技者は主催者が決めた方法で並ばなければならない。

「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

56.7 クロスカントリー競走の主催者は、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

56.8 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。

〔注意〕

種目の特性、気象条件、大多数の競技者の健康状況をふまえ、必要性が認められる場合、競技ルート沿いに一定間隔で多くの水・飲食物供給所を設けることができる。

レース管理

56.9 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。

フィニッシュエリアは、複数のランナーが並行してスプリントし、フィニッシュ時にそれらを分離するのに十分な長さを持つことができるように十分広いものとする。

トランスポンダータイミングシステムをバックアップシステム（ビデオコーディングなど）と一緒に使用してフィニッシュ順位をチェックしないのであれば、幅8～10mのフィニッシュレーン（「ファンネル」）を設置し、フィニッシュラインの後は幅0.70-0.80mの通路を設ける必要がある。一旦ファンネルに入ると、アスリートは互いを追い越してはならない。ファンネルは、フィニッシュラインを通過するときにアスリートが誘導される35～40mの長さでなければならない。

各ファンネルの終わりでは、競技役員は、競技者の番号/名前をメモし、必要に応じてトランスポンダータイミングチップを回収する。ファンネルは、競技者が進入する端に移動可能なロープを有するべきである。1つのレーンが満杯になると、後続のフィニッシャーが新しいフィニッシュレーンに入ることを可能にするために、最後尾の競技者の後ろに次のロープを張る。

審判員と計時員はフィニッシュラインのいずれかの側に追加で配置され、フィニッシュ順に関する上訴をフォローアップするために、競技者がラインを越える順序を記録するために、フィニッシュラインの数メートル後方に配置される。

TR 57. マウンテンレースとトレイルレース

I. 総則

コース

57.1 コースに関しては以下の通りとする。

57.1.1 マウンテンレース・トレイルレースはさまざまな種類の地形（砂地、土の道、林道、一人しか通り抜けられない森の小道、雪道等）や環境（山、森林、平原、砂漠等）で行われる。レースは主に未舗装のオフロードで行われるが、コースの一部が舗装（アスファルト、コンクリート、碎石等）されていても構わないものの、最小限の距離に抑えられている必要がある。既存の道路や小道をできるだけ使用する。

57.1.2 マウンテンレースに関しては、舗装路面で行われるものにはいくつかの例外規定があるものの、コースに大きな高低差がある場合のみ実施可能である。

57.1.3 コース上には競技者が地図を読むような特別な技術を必要としない、容易に認識できる標識を設置しなければならない。

57.1.4 トレイルレースに関しては、距離や高低差に制限はないが、コースは自然環境に合わせて走るように設置されたものでなければならない。

57.1.5 マウンテンレースは伝統的に「Uphill」「Up & Down」に分類される。平均的な高低差は1kmあたり約50～250m、距離は42.2kmまでとする。

スタート

57.2 マウンテンレースとトレイルレースは、通常、全競技者が一斉にスタートする。性別や年齢によるカテゴリーで分けてスタートすることもできる。

安全・環境

57.3 主催者は競技者と競技役員の安全を確保しなければならない。特に高地のために天候に左右されやすい特殊な状況や利用可能な施設を考慮しておかなくてはならない。また、主催者はコース設定時から競技中、競技終了後も環境保護に関し

て十分に責任を持つ。

器具

- 57.4 マウンテンレースとトレイルレースは標高の高い山に登るような特別な登山技術や登山用具、特殊な装備等を使用するものではない。トレッキングポールの使用は主催者の裁量により認められることもある。主催者はレース中に競技者が直面すると予想される状況により、競技者が遭難を回避できるように、事故発生時等に通報し救助が来るまでに安全に待機することができるような安全器具の携行を義務付けたり、推奨したりすることができる。

レースの体制

- 57.5 主催者は、あらかじめ最低限以下の内容を含む競技会の規則を公表しなければならない。
- 57.5.1 担当責任者の詳細（氏名、連絡先）
 - 57.5.2 競技種目と開始時間
 - 57.5.3 競技に関する技術的情報：総距離、最大標高差（エレベーション）、コースの主な難所
 - 57.5.4 コースの詳細地図
 - 57.5.5 コースの特徴
 - 57.5.6 コース上の標識設置基準
 - 57.5.7 コース上のチェックポイントや医療・救急拠点（該当する場合）
 - 57.5.8 携行が許可、推奨、必須となる器具（該当する場合）
 - 57.5.9 守るべき安全規則
 - 57.5.10 処罰、失格に関する規則
 - 57.5.11 制限時間と関門（該当する場合）

II. マウンテンレースとトレイルレースに関する国際競技規則

適用範囲

- 57.6 以下に記載の競技規則は世界選手権では必ず適用する必要があるが、他の全ての国際競技会にも適用することを強く推奨する。世界選手権以外の全てのマウンテンレースとトレイルレースでは、当該大会の規則や各国の規則を適用することが

優先されるが、もし国際競技規則により実施する場合には、そのことを当該競技会の競技規則に明記しなければならない。他の全ての競技会においては、審判長が加盟国団体または当該地域陸連、あるいは競技会を監督する機関によって任命されたのならば、当該審判長は陸上競技の一般規則を遵守させなければならないが、マウンテンレースとトレイルレースに関する国際競技規則を強制してはならない。

スタート

57.7 スタートの合図は400mを超えるトラック競技で用いる方法で行う（参照 TR16.2.2）。多数の競技者が出場するレースでは、スタート5分前、3分前、1分前の合図を行う。スタートまで10秒間のカウントダウンを行うこともできる。

レース管理

57.8 審判長が監察員や他の審判員、またはそれ以外の大会関係者の報告により、競技者が以下のような行為を行ったと判定した場合、当該競技者は失格となるか競技会規則で定められた罰則を受ける。

57.8.1 コースを外れ、走るべき距離を短くした

57.8.2 他のものから走るペースに関する助力を受けた

57.8.3 主催者が設置した場所以外で飲食物を受取った

57.8.4 特に定められた競技会規則（競技注意事項等）に従わなかった

トレイルレースに関する特別規定

57.9 トレイルレースに関する特別規定は以下の通りとする。 ||

57.9.1 舗装面はコース全体の25%を超えてはならない。

57.9.2 レースは「km-effort」（キロメートル・エフォート）により分類される。「km-effort」はkmで表される距離と、mで表される累積獲得標高を100で除した値（小数点以下切捨て）の合計で計測される。

$$\text{km-effort} = \text{総距離 (km)} + \text{累積獲得標高 (m)} / 100$$

(例)

$$\text{距離 65 km、獲得標高 3500 m のレースの km-effort} \\ 65 + 3500 / 100 = 100$$

この考え方により、レースは以下のように分類される。

カテゴリー	km -effort
XXS	0-24
XS	25-44
S	45-74
M	75-114
L	115-154
XL	155-209
XXL	210以上

57.9.3 世界選手権ではショート(S)とロング(L)のカテゴリーに基づいて競技が行われる。

- a. ショート：距離 35～45 km、
最小獲得標高 1500 m 以上
- b. ロング：距離 75～85 km

57.9.4 競技は自給自足の考え方によって行われ、競技者はエイドステーション(補給所)間では、装備、通信、飲食物について自分自身で責任をもって対応しなければならない。

57.9.5 競技者は最低限、防寒毛布(最小サイズ140×200 cm)、笛(ホイッスル)、携帯電話は常に携帯しなければならない。但し、レース中に競技者が直面すると予想される状況によっては、主催者は追加で携行必須器具を課すことがある。

57.9.6 公式競技会でのエイドステーション(補給所)は、自給自足の原則を尊重するために十分な間隔を空けて設置しなければならない。スタートラインからフィニッシュライン間の水供給拠点を含むエイドステーション(補給所)設置の最大数は、「km -effort」を15で割った数(小数点以下切捨て)とする。

(例) km -effort : 58 の場合 $58/15 = 3.86$

スタートとフィニッシュ地点を除き、最大3か所のステーションの設置が認められる。

[注意]

- i . 上記式で算出されたエイドステーション（補給所）の最大半数（小数点以下切捨て）までのステーションで、飲食物や人的援助を与えることができる。

（例）エイドステーションの最大数：3の場合

$$3/2 = 1.5$$

飲食物や人的援助を受けることができるステーションの最大数は1か所。残りのステーションでは飲料のみが与えられ、食料や人的援助は与えられない。

- ii . 人的援助が与えられるエイドステーション（補給所）では、各国が個々のテーブルやスペースが割り当てられ、国や領土の旗によって見分けが付き、各国の公式スタッフが競技者を援助できるように配置されなければならない。テーブルはアルファベット順に配置され、各チームは1テーブルあたり最大2名の公式スタッフを配置することが認められる。

- iii . 競技者への援助（飲食物の提供）は、上記で定められた通りのエイドステーション（補給所）でのみ行なわれる。

57.9.7 明らかに同着であることが明白な時は、競技者の意向により同着として認められる。

マウンテンレースに関する特別規定

57.10 マウンテンレースの種目は以下のように分類される。

57.10.1 クラシック Uphill

57.10.2 クラシック Up & Down

57.10.3 Vertical

57.10.4 長距離

57.10.5 リレー

57.11 Vertical以外の全ての種目は、コースの平均斜度は5%（または1kmあたり50m）から25%（または1kmあたり250m）の間でなければならない。コースが引き続き走れることを前提として、最も好ましい平均斜度は約10%～15%である。これらの制限は斜度が25%以上でなければならないVertical種目には適用しない。

57.12 世界選手権では以下の種目と距離の競技が行われる。

57.12.1 クラシック Uphill :

ジュニア(男子・女子) 5～6km

シニア (男子・女子) 10～12km

57.12.2 クラシック Up & Down :

ジュニア(男子・女子) 5～6km

シニア (男子・女子) 10～12km

57.12.3 Vertical :

少なくとも1,000 mの上方向への垂直高度。誤差±10 mの精度で、承認された方法で計測。

57.12.4 長距離 :

距離は42.2kmを超えてはならず、コースは主に山登り、または山登りと山下りであること。

コースの総上昇高度は2,000 mを超えてはならない。

男子の優勝記録は2～4時間で、舗装面は総距離20%未満でなければならない。

57.12.5 リレー :

あらかじめ決められ知らされていれば、どんなコースでも、性別・年齢が混在するチームでも行うことができる。それぞれの走る距離と高度はクラシック種目の定義を考慮する。

〔注意〕

世界選手権では、伝統的にクラシック Uphillとクラシック UP & Downは大会の交互に行なわれる。

- 57.13 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。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。