

## 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

TR 56

クロスカントリー競走、マウンテンレース、トレイルレースは世界各地で様々な条件下で行われており、これらの種目に国際的基準を法制化することは困難である。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左右されるということを理解しなければならない。

以下に示す規則は、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、加盟団体に指針を示し、その取り組みを促し、支援することを目的としている。

### 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、おおよそ下記の通りとする。

シニア	男子	10 km
シニア	女子	10 km
U20	男子	8 km
U20	女子	6 km

U18競技会における距離は、おおよそ下記の通りとする。

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 周回コースは適切に設計されなければならない、1周は1,500mから2,000mの間の長さとするべきである。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 可能な限り、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最も望ましい。

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、その外側から嚴重なフェンスで囲まれた幅1mの通路を、大会関係者およびメディア関係者が使用できるように設置することが推奨される。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）にはしっかりと柵を設置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300mmの線で、20m間隔でコースを横切るように引く。全てのテイク・オーバー・ゾーンにおいて、競技者はテイク・オーバー・ゾーンの外から走り出してはならず、ゾーン内からスタートしなければならない。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身体的接触によって行われなければならない。この規則に従わなければ、そのチームは失格となる。

〔注意〕

テイク・オーバー・ゾーンの入口と出口には1m×1mの旗を、2m以上の高さで設置する。緑色の旗は入口を、赤色の旗は出口を示す。

## スタート

56.6 レースはピストル、大砲またはエアホーンの発射、あるいは当該競技に適した特徴的で明確なスタート信号器の合図で開始する。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列に並び、その他の場合は、競技者は主催者が決めた方法で並べなければならない。

「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上で、レースをスタートさせなければならない。

ピストル、大砲またはエアホーン以外のスタート信号器は、WAによって事前に承認されたものでなければならない。

## 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。

### クロスカントリー競走における飲料水・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されなければならない。もし気象状況がそうした物の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踏まえ、必要性が認められる場合、競技ルート沿いに一定間隔でより多くの水・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大会関係者からの報告により、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。

トランスポンダーシステムをバックアップシステム（ビデオ録画機器など）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時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システムで使用するチップを回

収する。ファンネルには競技者が進入する端に、移動可能なロープを用意する。一つのレーンが競技者で一杯になったら、後続のフィニッシュする競技者が新しいフィニッシュレーンに入ることができるよう、最後尾の競技者の後ろに次のレーンに導くようにロープを張る。

フィニッシュ順位に関する抗議や上訴があった際に対応できるよう、競技者の着順を記録するビデオ録画機器(可能であればフィニッシュ時間がわかるもの)を扱う審判員が割り当てられ、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

マウンテンレースとトレイルレースは、様々な自然地形(砂地、未舗装道路、林道、一人分の幅しかない細い山道、雪道など)と様々な環境下(山、森林、平原、砂漠など)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、コース上のトレイル(自然地形の小道)に到達するために、あるいはトレイル間をつなぐ手段として、舗装された路面(アスファルト、コンクリート、碎石など)を使うことは認められる。但し、その長さは最小限に抑え、コース全長の25%を超えてはならない。

### コース

57.1 全てのコースは、競技者が地図を読んだり、道を探したりする能力(ナビゲーションスキル)を必要とせず、先頭のランナーが、常に容易にルートをたどれるように設計されなければならない。

マウンテンレースとトレイルレースには、距離や標高差の制限はなく、ループ(スタートとフィニッシュが同じ場所にある周回コース)またはポイント・ツー・ポイント(スタートとフィニッシュが異なる地点にあるコース)で走ることができる。マウンテンクラシック競技を除き、レースは通常、地域を論理的に探索するものであり、同じコースを複数周回するものであってはならない。

コースはGPSデバイスを使用して正確に測定し、GPSトラックファイル(GPSで記録された移動経路のデータ)をすべて

の参加者に公開する必要がある。

## 安全・環境

- 57.2 レースの主催者は全ての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配慮する責任を持つ。主催者は、例外的な状況を除き、遭難発生の電話を受けてから、30分以内にコースのどの部分へも関係者が到達できるようにしなければならない。

## 器具

- 57.3 マウンテンレースとトレイルレースは標高の高い山を登るような特別な登山技術や登山用具、特殊な装備等の使用を義務付けるものではない。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、認められる場合は大会要項等のレース前情報に明記されなければならない。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に、最低限の衣類、防風ジャケット、ヘッドランプ、水、食料などの必須装備の携行を義務付けたり、推奨したりすることができる。

## レースの運営

- 57.4 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。
- ・担当責任者の詳細（氏名、緊急時連絡先）
  - ・スタート時間、制限時間、および関門閉鎖時間（該当する場合）を含む競技内容
  - ・競技に関する技術的情報：総距離、上り／下りの標高差（エレベーション）、コースの主な難所、エイドステーションの位置、エイドステーションでのサポートの有無、摂取可能な軽食の内容など
  - ・コースの詳細地図とコースの特徴
  - ・コース上の標識設置基準

- ・コース上のコントロールポイントやメディカルステーションの配置（該当する場合）
- ・携行が許可、推奨、義務付けられている装備（該当する場合）
- ・エイドステーションでの個人サポートやランニングペーサーによるサポートを含む、外部からの援助に関する規則
- ・厳守すべき安全規則
- ・処罰、失格に関する規則

## スタート

57.5 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に分けてスタートすることもできる。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）。大人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分前の合図を行うことができる。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。

コースが特に狭い場合は、タイムトライアル形式のスタートを採用してもよい。その場合は大会要項等のレース前情報に明記しなければならない。

## レース管理

57.6 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。

- ・コースを外れ、走るべき距離を短くした。
- ・当該レースで明示的に許可していないにもかかわらず、他の者から走るペースに関する助力を受けた。あるいは、主催者が設置した場所以外で飲食物を受取った。
- ・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。

## フィニッシュ

57.7 主催者は、同着が認められる場合は、大会開催前に競技者に対して明示する。

主催者が特に定めていない場合、フィニッシュラインで競技

者が同着の意思を明確に示していると判断できるときは、同着とする。

### レース妨害

57.8 主催者は、一般観客やメディア関係者（例えば、カメラ・ランナーやバイクカメラなど）がレースを妨害したり、レース中の位置関係によってのみ知り得る他の競技者に関する情報を提供したりすること含む、いかなる形の支援も行ってはならない。

カメラ・ランナーは常に追従するランナーの後方を走行し、特定の色の衣服などを着用して、競技者や観客と明確に識別できるようにしなければならない。

### マウンテンレースおよびトレイルレースの評価

57.9 マウンテンレースおよびトレイルレースの特徴として、標準的な距離やコース形状は定められていない。競技は、同じコースを周回する形式や、全体のコース複数区間に分けて走る「駅伝形式」で行われることもある。

ITRA（国際トレイルランニング協会）は、レースの難易度を「km-effort（キロメートル・エフォート）」という概念に基づいて分類している。

km-effortは、距離と累積標高差の両方を考慮して以下のよう

- ・距離：1km = 1 km-effort
- ・標高差：100mの上昇 = 1 km-effort

例えば、距離65km、累積標高差3500mのレースの場合、 $\text{km-effort} = 65 + 3500 \div 100 = 100$

このkm-effortの数値に基づいて各レースは難易度に応じて分類され、難易度ポイントは0から6までの範囲で設定される。

km-effort	難易度
0-24	0
25-44	1
45-74	2
74-114	3
115-154	4
155-209	5
210+	6

## 国際競技会

57.10 上記の一般規則に加えて、国際選手権および地域選手権は、the World Athletics Mountain and Trail Running Championships Technical Guidelinesに従って行う。

以下の用語は、国際大会を分類するために使用されているが、広く一般的にも使われる。

- Uphill：主に登りで構成されるレースで、通常60分以内で終了するもの
- Classic：登りと下りがあるレースで、距離は最大30kmまでのもの
- Short Trail：登りと下りがあるレースで、距離は30～60kmのもの
- Long Trail：登りと下りがあるレースで、距離は60kmを超えるもの

The World Athletics Mountain and Trail Running Championships（世界マウンテン&トレイルランニング選手権）におけるレース要件は以下の通りである。

種類	距離	エレベーション (高低差)	理想的な 男子優勝タイム
Long Trail	75-85km	3,500-6,000m	7時間45分～ 8時間15分
Short Trail	35-45km	2,000-3,000m	3時間45分～ 4時間15分
Senior Classic (Up and Down)	12-15km	600-900m	55～60分
U20 Classic (Up and Down)	5-7km	300-450m	25～30分
Senior Uphill	4-7km	700-1000m (平均斜度10%超)	40～50分