

# 【2026 秋吉台喀斯特越野賽】完整大會規程

## 一、 大會概要

- 大會名稱： 秋吉台喀斯特越野賽 2026 (秋吉台カルスト TRAILRUN 2026)
- 宗旨： 以擁有壯麗景觀、日本最大規模的喀斯特台地「秋吉台」國定公園為舞台。透過跑步鍛鍊身心，並以人、自然、地區的共存共榮為目的。
- 主辦單位： 一般社團法人美祢市觀光協會
- 企劃營運： 株式會社 ITADAKI
- 執行委員長： 坂本 睦海（大會會長）
- 大會製作人： 奧宮 俊祐 (FunTrails / adidas TERREX)

## 二、 重要日程與地點

- 前日報到： 2026 年 5 月 23 日（六）
- 比賽日期： 2026 年 5 月 24 日（日）
- 大會會場： 秋吉台家族旅行村
  - 地址： 〒754-0511 山口県美祢市秋芳町秋吉 1237-553

## 三、 競賽組別資訊

項目	距離	累積爬升	限制時間	名額	ITRA 積分 (預計)
極致組 (Extreme)	約 50km	約 1,440m	10 小時	200 名	2 分
長距離組 (Long)	約 30km	約 870m	7 小時	300 名	1 分
短距離組 (Short)	約 20km	約 594m	3.5 小時	200 名	-

## 四、 報名費與相關選項

- 一般報名費：
  - 極致組：20,000 日圓
  - 長距離組：13,000 日圓
  - 短距離組：10,000 日圓
- U25 優惠： 25 歲以下（含）報名費半價。
- 環境保護金： 報名費內含部分金額（50k/30k 為 300 日圓、20k 為 200 日圓）將用於秋吉台環境保全。
- 參加獎： 大會原創設計 T-shirt (預定)。
- 加購選項： 救生毯(600 日圓)、求生哨(600 日圓)、矽膠折疊杯(1,000 日圓)。

## 五、 參加資格與必須遵守事項

1. 自我責任： 需理解賽事特性、有自信自負責任完賽，且能體諒自然環境者。(極致組需滿 18 歲，其餘組別需滿 16 歲)。
2. 山林禮儀與規則：
  - 嚴禁丟垃圾： 請準備垃圾專用口袋。
  - 順手撿垃圾： 每次進山，帶走至少一個垃圾，讓山更乾淨。
  - 兩次問候： 交會前 10 公尺打招呼，擦身而過時再次致意。
  - 健行者優先： 務必抱持「您先請」的心態。
  - 超車/會車時請「步行」： 跑步經過會給健行者帶來恐懼感。
  - 嚴禁偏離賽道： 避免踐踏植物。
  - 嚴禁佩戴耳機： 避免聽不到警告或打招呼，請享受大自然的聲音。
  - 必備裝備： 需攜帶足以保護生命的安全裝備、水分、鹽分及補給食。
  - 敬天愛地： 對寺廟神社與山靈抱持感謝之情。
3. 野外救急講習： 選手必須於賽前觀看官方 YouTube 的野外救急講習 (①~④)。
4. 緊急救助： 若發現受傷者，需中斷比賽進行緊急聯絡，並聽從大會本部指示 (電話印於號碼布上)。

## 六、 表彰與獎項

- 綜合排名： 各組別男女前 1~6 名。
- 年代別： 男女各前 1~3 名 (29 歲以下、30s、40s、50s、60 歲以上)。
  - 註：綜合獲獎者不重複領取年代別獎項，年代別僅頒發獎狀不站台。

## 七、 報名與保險細節

- 報名期間： 2026 年 1 月 16 日(五) 12:00 ~ 2026 年 4 月 26 日(日) 23:59。
- 報名平台： RUNNET。
- 大會保險： 包含死亡/失能補償(200 萬)、住院日額(3,000)、門診日額(1,500)。
  - 註：不包含山岳險，大會強烈建議選手自行加保。主辦方不負擔保險限額外的損害賠償責任。

## 八、 注意事項

1. 賽道變更： 2026 年賽事將變更部分賽道，詳細地圖將於官網另行公佈。
2. 停車場： 會場周邊設有數處停車場，將由秘書處事先分配位置。
3. 健康聲明： 報名時需確認身體狀況良好，無感冒或不適症狀。

## 【大會活動行程表】

備註：選手可選擇在「前一天」或「比賽當天」進行報到。已完成前日報到者，比賽當天無需再次報到。

### 5 月 23 日（六） 大會前日

13:00 ~	前日相關活動（預定，詳細內容確定後將於官網更新）
14:00 ~ 17:30	選手前日報到

### 5 月 24 日（日） 比賽當天

#### 【極致組 Extreme Course - 50km】

05:00 ~ 06:45	選手當日報到
06:45 ~	賽前簡報 (Briefing)
07:00	正式起跑
14:30 ~	頒獎典禮
17:00	比賽結束（限制時間 10 小時）

#### 【長距離組 Long Course - 30km】

07:00 ~ 08:30	選手當日報到
08:45 ~	賽前簡報 (Briefing)
09:00	正式起跑
13:30 ~	頒獎典禮
16:00	比賽結束（限制時間 7 小時）

#### 【短距離組 Short Course - 20km】

07:00 ~ 08:30	選手當日報到
08:45 ~	賽前簡報 (Briefing)
09:30	正式起跑
12:30 ~	頒獎典禮
13:00	比賽結束（限制時間 3.5 小時）

# 【競賽規則與細則】

本賽事「秋吉台喀斯特越野賽 2026」的規章由以下項目構成：

①競技規則 ②裝備規則 ③自然保護規則 ④報名規約 ⑤個人個資處理 ⑥棄賽說明 ⑦其他注意事項。

## 一、 競賽方式

- 本賽事採「計時賽」方式，依據跑完全程所耗費的時間長短來決定名次。
- 關門機制： 若無法在限制時間內抵達各關門點（Checkpoint），該名選手將被中止比賽，並須遵從工作人員指示離開賽道。
  - 註：只要在關門時間前抵達即可繼續比賽，但補給站會在關門時間後的 15 分鐘開始撤收，敬請見諒。

## 二、 關門時間（Cut-off Times）

- 極致組（50km）— 總限制時間：10 小時
  - 【30km 關門點】：家族旅行村（起點會場）— 13:00（起跑後 6 小時）
  - 【36km A2 關門點】：長者之森停車場 — 14:15（起跑後 7 小時 15 分）
  - 【43km A3 關門點】：市營第一停車場 — 15:30（起跑後 8 小時 30 分）
- 長距離組（30km）— 總限制時間：7 小時
  - 【23km A3 關門點】：市營第一停車場 — 14:15（起跑後 5 小時 15 分）
- 短距離組（20km）— 總限制時間：3.5 小時
  - 無中途關門點。

## 三、 賽道導引與防迷路指南

大會以「零迷路（Lost Zero）」為賽道設置目標：

- 標示物： 黃底紅箭頭指標、絲帶、白線膠帶箭頭。
- 工作人員： 市區路段設有引導員，道路橫斷處設有警衛。
- 注意： 山區引導員極少，請務必仔細觀察指標。建議將 GPX 軌跡數據下載至 GPS 手錶或手機中。
- 防迷路三守則：
  1. 抬頭看前方： 疲勞時容易低頭看地，請注意前方指標。
  2. 分岔路確認： 轉彎處一定會有標示。
  3. 別輕信前人： 避免跟隨前人盲目跑步導致集體迷路，請自行確認路線。
- 路線回歸： 若發現看不見引導標示，應考慮已偏離賽道，請自行判斷並退回原路點。

#### 四、 補給與禮儀

- 優先權： 無論在賽道內外，必須以一般登山者與設施使用者為優先。
- 補給限制： 比賽中僅限使用選手自備的物資及主辦單位提供的補給，嚴禁賽道外的補給支援。

#### 五、 棄賽說明

- 未出賽： 若不克參加，請務必通知工作人員並繳回號碼布與計時晶片。
- 賽中棄賽： 比賽途中若要棄賽，必須向工作人員申報並歸還計時晶片。

#### 六、 失格規定（以下行為將導致失格且成績作廢）

1. 違反競賽、裝備或自然保護規則。
2. 偽造參加資格（年齡、性別）或代跑。
3. 穿著可能妨礙他人競賽的變裝（Cosplay）。
4. 酒後參賽。
5. 經醫護人員判斷無法繼續比賽者。
6. 不聽從工作人員指示者。
7. 超過關門時間或限制時間。
8. 與選手或工作人員以外的人員陪跑。
9. 抄近路走捷徑。
10. 在抵達終點前將計時晶片從號碼布上取下。

#### 七、 應援（加油）規範

- 僅限於 A2 長者之森停車場 及 起點會場 進行加油應援。
- 停車位有限，請盡量共乘。

# 【裝備規則 (Equipment Rules)】

參賽者必須攜帶以下「必備裝備」，並在競賽期間全程隨身攜帶或穿著。

## 一、長距離組 (30km) 及 極致組 (50km) 必備裝備

- 雙肩式背包：需能收納所有必備裝備及個人所需物資（禁止使用單肩包或腰包）。
- 求生毯：尺寸需在 130cm X 200cm 以上。
- 求生哨：背包自帶的亦可。
- 飲水：至少 1,000ml 以上（僅限起跑時檢查）。
- 行動糧食：僅限起跑時檢查，請特別注意補充鹽分。
- 連帽防水外套：
  - 需具備如 GORE-TEX 等完全防水且透濕功能。
  - 縫線必須經過防水膠條 (Seam Tape) 處理。
  - 禁止使用：輕便雨衣、雨披、或縫線處未經防水處理的外套。
- 賽道圖：可列印官網地圖，或下載至電子設備中查看。
- 個人環保杯：容量需在 150cc 以上（現場補給站不提供水杯）。
- 頭燈與預備電池：需準備一組頭燈及一組備用電池（亦可使用行動電源，但必須能在充電時同時點亮燈頭）。
- 號碼布：報到時發放，必須全程佩戴。
- 健康保險證：本人的保險證正本（外籍選手請攜帶護照副本或旅遊險證明）。
- 手機：需為報名時登記的門號。
- 急救箱：包含 OK 繃、防護膠帶（テーピング）等。

## 二、短距離組 (20km) 必備裝備

- 賽道圖：列印紙本或電子設備下載。
- 連帽外套：如防風外套 (Windbreaker) 等。
- 個人環保杯：容量 150cc 以上。
- 頭燈與預備電池：規格同上述長距離組。
- 飲水：至少 1,000ml 以上（僅限起跑時）。
- 號碼布：必須全程佩戴。
- 健康保險證：正本。
- 行動糧食：尤其注意鹽分補充。
- 求生毯：尺寸 130cm X 200cm 以上。
- 手機：報名登記之門號。

### 三、 建議攜帶物品 (Recommended)

- 防寒長袖上衣（不可為純棉或過薄的內衣）。
- 防寒長緊身褲（或蓋過膝蓋的緊身褲搭配長襪）。
- 手套、越野跑專用鞋。

### 四、 其他裝備細則

- 號碼布佩戴： 必須佩戴於正面，且不得遮擋號碼。
- 音響設備： 禁止使用耳機或任何干擾聽覺的設備。
- 鞋類要求： 必須穿著能包覆踝骨以下的鞋子（禁止赤腳或穿涼鞋）。
- 輔助工具： 禁止使用登山杖（Stick/Pole）。
- 自我判斷： 除了必備裝備，選手應視個人能力與天氣狀況，自行判斷並攜帶額外裝備。
- 裝備檢查： 官方可能在任何時間點進行抽查，不會事先通知。
- 違規處分： 若發現違反裝備規定，將立即取消參賽資格（失格）；若在完賽後發現，則取消比賽成績。

## 【自然保護規則 (Natural Conservation Rules)】

選手必須嚴格遵守以下保護環境的規定，維護秋吉台國定公園的自然生態：

1. 嚴禁棄置垃圾： 賽道上嚴禁丟棄任何垃圾。
2. 禁止使用自然物： 禁止撿拾或使用赛道上的木棒、樹枝作為支撐工具。
3. 嚴禁煙火： 賽道上絕對禁止使用任何火源或火器。
4. 禁止採摘植物： 未經許可，不得擅自採集植物或任何自然資源。
5. 禁止破壞植被： 不得故意損傷、踐踏或破壞植物。
6. 排泄規定： 必須使用會場廁所、賽道現有設施之廁所、主辦單位設置的臨時廁所或自備的行動廁所。

**嚴禁隨地大小便。**

7. 違規處分： 若經查獲違反上述自然保護規則，選手將立即被取消資格（失格）；若在賽後發現，則取消其競賽成績。

## 【報名規約 (Application Terms)】

報名選手必須在同意包含本規約在內的所有大會條款後，方可進行報名。

1. 服從指示： 選手必須遵守主辦單位關於大會營運及安全管理的所有指示。
2. 變更與退費： 報名後，不得因個人因素要求變更組別、取消報名或針對重複報名要求退費。
3. 錯誤匯款： 溢繳或重複繳交的報名費將不予退還。
4. 不可抗力因素： 若因地震等天災、惡劣天氣、疾病（如流行病）、事故等不可預測之事由，主辦單位有權決定縮小、變更賽道或中止比賽。
5. 不予退費之情形： 若因上述不可預測之事由導致賽道變更、縮小或賽事中止，報名費用將不予退還。
6. 新冠疫情與政策： 若山口縣或美祢市發布緊急狀態宣言或要求停止舉辦活動，大會執行委員會將根據綜合判斷決定取消賽事。
7. 疫情中止退費： 因包含新冠疫情在內的不可預測事由導致活動取消或變更，報名費原則上不予退還。
8. 傷病處理： 大會期間若發生疾病或受傷，主辦單位僅提供「緊急處置」。主辦單位對處置的方法及過程不負後續法律責任。選手應注意自身健康，並在經過充分訓練後，本著自我責任參加比賽。
9. 保險賠償： 大會期間的意外、事故等賠償，僅限於主辦單位所投保的保險理賠範圍內，超出部分不予補償。
10. 肖像權與著作權： 選手同意大會的影片、照片、文章、紀錄等（包含姓名、年齡、性別、成績、肖像等個人資訊）可用於大眾媒體或印刷物。其著作權歸主辦單位所有。
11. 違反規約： 若違反大會規約，主辦單位有權取消其參賽及表彰資格、中止其比賽，或拒絕其往後參與賽事。主辦單位對違規者不負救護與退費責任。
12. 默認同意： 凡完成報名程序之選手，即視同已確認並同意本賽事之「大會概要」及「大會規約」的所有內容。

## 【個人個資處理事項 (Handling of Personal Information)】

1. 個資用途： 大會報名者的個人個資，除用於本賽事、相關競技活動、相關活動以及相關商品的資訊提供外，不會用於其他用途。
2. 管理與範圍： 報名參賽所提交的個資將由大會執行委員會負責管理，並在營運大會所需的範圍內（如投保保險、寄送資料等）使用。
3. 影像授權與肖像權：
  - 比賽期間由工作人員所拍攝的照片，其著作權與肖像權皆歸主辦單位所有。
  - 選手同意大會的影像、照片、報導及紀錄（包含姓名、年齡、性別、成績、肖像等個人資訊）可被運用於網際網路、印刷品、大眾媒體等。
  - 選手同意上述內容之著作權、刊登權及使用權均歸主辦單位所有。



## 【關於棄賽 (About Retirement/DNF)】

1. 棄賽受理地點：原則上，棄賽僅在\*\*補給站 (Aid Stations) \*\*受理。
2. 賽道中棄賽：若被迫在賽道途中棄賽，請立即向最近的工作人員申報，並遵照其指示行動。
3. 晶片回收：棄賽時必須交回計時晶片 (Tag)。若遺失計時晶片，將向選手請求賠償相關實費。
4. 強制棄賽：若醫療人員判斷選手身體狀況不佳、無法繼續比賽，有權現場宣告選手棄賽。

### 《！！大會的誠懇請求！！》

- 嚴禁以棄賽為前提參賽：嚴格禁止抱著「反正中途可以棄賽」的心態出賽。
- 評估自身狀態：我們發現有些選手在已有身體不適、腳痛等症狀的情況下，仍堅持離開補給站出發，最終才在賽道中途棄賽。這種行為會嚴重威脅到您自身、其他選手以及工作人員的安全。
- 量力而為：若感到不適，請切勿逞強，請務必在「補給站」決定棄賽並進行相關處置。

## 【其他注意事項 (Other Important Notes)】

1. 規則變動：大會概要（行程、參加獎、名額、嘉賓等）或大會規約（競賽、裝備規則等）若有變動，將隨時於官方網站公告。
2. 選手指南（重要）：\* 大會將於比賽前約 10 天，向所有選手發送\*\*「選手指南（選手案內）」電子郵件\*\*。
  - 請務必透過郵件確認最終的行程表及必備裝備清單。
  - 無事前郵寄物：本賽事不會預先寄送號碼布或物資，所有號碼布、計時晶片及參加獎皆於現場報到時領取。
3. 救護提醒：若感到身體不適，請及早告知工作人員。若發現其他選手狀況不佳，也請主動協助通報。大會本部與賽道要點皆設有救護小組與急救用品。
4. 保險證件：請務必攜帶健康保險證正本（外籍選手建議攜帶護照副本及海外旅平險證明）。
5. 寄物服務：會場設有行李寄放處。但貴重物品請自行保管，若有遺失，主辦單位恕不負責。
6. 垃圾處理：產生的垃圾請務必自行帶走，不可隨意丟棄。
7. 交通與停車：
  - 自行開車者請務必停放在大會指定的停車場，並聽從工作人員指引。
  - 停車位將由大會秘書處預先分配，位置包括：
    - ◆ 家族旅行村：約 260 台
    - ◆ 秋芳洞電梯口：約 50 台
    - ◆ 家族旅行村備用區：約 100 台
    - ◆ 綠地公園：約 50 台
    - ◆ 秋芳洞黑谷口：約 140 台
8. 計時晶片賠償：若當天未歸還晶片，或因選手個人因素造成晶片損壞，將需支付 4,400 日圓之實費賠償。
9. 失物招領：賽後拾獲之遺失物僅保留 3 個月，逾期將不予保管。