

UTMFに参加するには、この誓約書に署名していただく必要があります。  
 誓約の内容をお読みいただき、また裏面の健康チェックリスト、必携品チェックリストもご確認ください。  
 すべてに同意されましたら、緊急連絡先、ナンバーカード番号などの記入とともに自筆署名をお願いいたします。  
 要項を記入したこの誓約書を必携品チェックエリアの担当スタッフにお渡しください。  
 必携品チェックなど、すべての手続きが終わった証明としてリストバンドを装着します。  
 なお、チェック終了を証明するリストバンドをつけていない選手はスタートすることができません。

## 誓約書

### ◆誓約内容◆

1. 私（参加者）は、公式サイト、または大会パンフレットに掲載されている大会理念、競技規則・注意事項に同意し、これを遵守します。
2. 私は健康に留意し、心疾患等なく万全な体調で、十分なトレーニングをしたうえで、本大会に参加します。  
 また、裏面の健康チェックリストで自分の体調チェックを必ず行い、体調不良の場合は参加を中止するか、慎重にレースに参加します。
3. 私は大会開催中に負傷したり事故に遭遇したり、または発病した場合には、応急処置を受けることに異議はありません。さらに、私に対する補償は大会主催者が加入した保険の範囲内であることを承諾します。
4. 私の代わりに別の人が出走させること（代理出走）はいたしません。
5. 私は出場条件等に関して、偽りなく申請し、登録しています。
6. 大会出場中の私の映像、写真、記事、記録などの掲載権は大会主催者に属することを承諾します。またテレビ、新聞、雑誌、インターネット、次回大会のポスター、パンフレットなどに使用されることも承諾します。
7. 私は富士山周辺の自然環境の保護に努め、トレイルをはずれないこと、自然保護上必要な箇所では、追い越し禁止などの規則を遵守します。違反したことにより失格になることも承諾します。

私は本大会に参加するにあたり、記載の内容を誓約します。  
 また、私は必携品をすべて携帯して出場することを誓約します。

ナンバーカード番号
-----------

氏名（本人自署）	保護者氏名（本人が未成年の場合）	
必携する携帯電話番号：		
緊急連絡先（大会会場やエイドステーションに来場している） <small>（サポーターや応援者、他の選手）</small>	続柄	TEL
氏名		
宿泊先名	TEL	

# 健康チェックリスト

UTMFへの参加にあたって、健康チェックが必要です。選手各自で必ず確認のうえ、自己責任でレースに参加してください。

## 事前チェックリスト

(A) 下記の項目のうち1つでも当てはまる項目があれば、レース参加の可否について、かかりつけ医師に相談してください。かかりつけ医師の指導の下、健康診断や心臓検診を受けてください。

心臓病(心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、不整脈など)の診断を受けている、もしくは治療中である / 突然、気を失ったこと(失神発作)がある / 血縁者にいわゆる'心臓マヒ'で突然に亡くなった方がいる(突然死) / 1年以上、健康診断を受けていない

(B) 下記の項目は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。当てはまる項目があれば、かかりつけ医師に相談し、レース参加前までに状態を安定させてください。

血圧が高い(高血圧) / 血糖値が高い(糖尿病) / コレステロールや中性脂肪が高い(高脂血症) / たばこを吸っている

## スタート前チェックリスト

安全にレースを行うために、レース当日の体調をスタート前に▼チェックしましょう。

下記項目の中で、1つでもあてはまらない項目があれば、レース参加を中止するか、慎重にレースに臨んでください。

体温は平熱である /  熱感はない /  疲労は残っていない /  睡眠は充分にとれた /  レース前の食事や水分をきちんととれた /  かぜ症状(微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水)はない /  胸や背中の不快感や痛みはない /  動悸・息切れはない /  腹痛、下痢はない /  吐き気はない /  レース運びの見通しが立っている

# 必携品チェックリスト

所有していることを確認し、それぞれの□に▼チェックを入れてください。

詳細コースマップ。大会公式サイトに掲載されている詳細図を紙にプリントしてください(\*1) /  エントリーの際に番号を届け出た携帯電話。救護本部の電話番号(ナンバーカードに明記してあります)を登録し、番号非通知にせず十分に充電し、主催者からのSMSによる緊急連絡を受けられる状態にしておいてください /  携帯コップ(150cc以上)。エイドステーションに紙コップの用意はありません /  水。スタートおよび各エイドステーション、ウォーターステーションを出発するときには1ℓ以上持っていなければいけません /  食料 /  ライト2個、それぞれの予備電池。低温では電池の寿命が短くなります /  点滅ライト。夜間の一般公道で後方からの走行車輦に認識されやすいよう、ザックなどにつけてください /  サバイバルブランケット(130cm以上×200cm以上) /  ホイッスル /  テーピング用テープ(80cm以上×3cm以上)(\*2) /  携帯トイレ(\*3) /  雨天に備えてフードつきレインジャケットとレインパンツ。どちらも<ゴアテックス>あるいはそれと同等の防水、透湿機能を持ち、縫い目をシームテープで防水加工してあるもの /  保温のためのフリースなどの長袖シャツ。綿素材は認められません>(\*4) /  保温のための足首までを覆うズボンあるいはタイツ。または膝までを覆うタイツと膝までを覆うハイソックスの組み合わせ。いずれも綿素材は認められません>(\*5) /  保温のための手袋、耳までを隠す帽子>(\*6) /  ファーストエイドキット(絆創膏、消毒薬など) /  保険証(コピーは不可です) /  配布されるICタグ付ナンバーカード /  以上の必携品を収納できるザックまたはバッグ

\*1 地図データを携帯電話などにダウンロードしておいても、それをマップとして認めません。電池切れ、通信・表示不良などで使えない可能性があるからです。必ず紙にプリントした詳細図を用意してください。雨天時でも使えるように透明なビニール袋などに入れてください。

\*2 骨折などケガの救急処置のためだけでなく、ザックのストラップなど、装備が壊れたときの補修など、多くの用途にも使える強いテープです。

\*3 使用した場合は次のエイドステーションで未使用のものとの交換できます。

\*4 保温のための上半身の衣料は「暖かい空気の間」を作ることができる起毛したミッドウエアと称されるフリースやウール、薄手のダウンなどのことです。薄手のアンダーウエアは認められません。

\*5 保温のための下半身衣料は=A. 足首までを覆うズボン、B. 足首までを覆うタイツ、C. 丈の短いタイツとハイソックスのことです。

\*6 ウール、ポリエステル製ニットキャップなどのこと。

\* 必携品とは最低限の装備のことです。この厳しいレース環境で、二昼夜走り続けることを認識し、自らの安全と健全な体調を確保するために、さらに必要と思われる装備を加えてください。

\* コース上で疲労、ケガなどで動けなくなった場合、主催者は連絡を受けてから3時間以内に現場に到着できるように活動しますが、要請が多数重なったときや、現場がコースを外れているとき、悪天候のときはその限りではありません。救助隊が到着するまでに6時間以上もかかることもあります。寒風や氷雨の中で6時間コース上で待機しなければならないことも想定して、装備を選んでください。