



登山競技のルール

UEDA VERTICAL RACE- 太郎山登山競走 - は、上田市民の山「太郎山」で開催される登山競走です。「みんなの太郎山」として、以下のルールを守りましょう！

競技上のルール ※ルールを守らない選手は失格となります。

- ・ゼッケンを胸部もしくは腹部に着用する。※ジャケットやザックで隠れないように！
- ・防寒対策のジャケットを着用または持参する
※雨天時は防水ジャケット。不携帯の場合は出走できません。
- ・スタート10分前にはスタートエリアに並ぶ。
- ・スタッフの誘導・指示に従う。
- ・前の選手に追いついたら声を掛ける。
- ・後続の選手に追いつかれたら道を譲る。
- ・ゴミを捨てない。
- ・登山道を外れない。
- ・一般登山者に迷惑をかけない。
- ・無理のないペースで登る。
- ・競技後は選手や一般登山客の邪魔にならないよう、ゆっくり歩いて下山する。
- ・コースは一部住宅街を通るため、住民の方への配慮をする。
(私有地に入らない、大声で騒がない)



- ！ゼッケンは前面に着用！
- ！スタート時、必携装備のチェックあり！！持参していないとスタートできません。

・必携装備

[5/3 パーティカル]

晴天時：防風ジャケット（長袖1枚）+ゼッケン

雨天時：防水機能付きジャケット（長袖1枚）+ゼッケン

[5/4 スカイ]

晴天時：防風ジャケット（長袖1枚）+ゼッケン

+スマートフォン（携帯電話）

雨天時：防水機能付きジャケット（長袖1枚）+ゼッケン

+スマートフォン（携帯電話）

その他の注意事項

- ・一般の登山と同様に自己責任での参加とします。
- ・下駄やサンダル類、イヤホン装着は登山に適さないため禁止とします。ポールは先端をカバーすれば使用可能です。
- ・主催者は応急処置を施しますが、参加者の怪我や健康疾患に責任を負いません。
- ・自然環境保護のルール徹底をお願いします。違反のあった選手は失格とします。
- ・荷物はスタート地点に置くスペースを設けますが、貴重品は各自で管理してください。
- ・駐車場は上田駅周辺の駐車場を利用し、上田市街地では交通ルールを守って移動しましょう。
- ・トイレは、スタート地点にあります。



Rules of Mountaineering Competitions

Race Guidelines
(MUST READ!!)

Required Gear

[Vertical]

When it's sunny: Windproof jacket (one long sleeve) + bib number

When it's raining: Waterproof jacket (one long sleeve) + bib number

[Sky Race]

When it's sunny: Windproof jacket (one long sleeve) + bib number + smartphone (cell phone)

When it's raining: Waterproof jacket (one long sleeve) + bib number + smartphone (cell phone)

*If you forget your mandatory equipment, you will not be able to participate

*Wear your bib number on your chest or abdomen so that it is not hidden by your jacket or backpack

Before the Start

- ・ Line up at the start area **10 minutes** before the race begins. If you are late for the start, you will be disqualified.
- ・ Follow the guidance and instructions of the staff.

During the Race

- ・ Call out to athletes ahead of you when overtaking.
- ・ Yield to faster athletes when they catch up with you.
- ・ Do not litter.
- ・ Stay on the designated trail.
- ・ Be respectful of other hikers.
- ・ Maintain a reasonable pace.

After the Race

- ・ After finishing, descend the mountain slowly to avoid disturbing other athletes and general climbers. After the race, please be sure to return to the starting point and return the timing chip. (Returning the timing chip will serve as a check to ensure that you have returned safely.)
- ・ The course passes through residential areas—please be mindful of residents. (Do not enter private property or make loud noises.)

Safety & Regulations

- ・ As with any other climbing activity, participation is **at your own risk**.
- ・ **Prohibited items:** Clogs, sandals, and earphones, as they are unsuitable for climbing.
- ・ **Poles are allowed** only if the tips are covered.
- ・ The organizer provides **first aid**, but is not responsible for any injuries or health issues.
- ・ Follow environmental protection rules—violators will be **disqualified**.

Other Information

- ・ A luggage storage area will be available at the starting point, but **keep valuables with you**.
- ・ Use parking lots near **Ueda Station** and follow **local traffic rules**.
- ・ **Toilets** are located at the starting point.

・ Bib number must be worn on the front!

