



2017 Korea ALPS High Trail

대회 규정 및 안내서

1. Event organisation 대회조직

Korea ALPS High Trail(이하 ‘하이트레일’)은 RUNXRUN이 주최하는 트레일러닝 대회로, 국제트레일러닝협회(ITRA) 및 코리아트레일러닝협회(KTRA)의 공인을 받은 국제 대회입니다. 하이트레일 대회는 ITRA와 KTRA의 안전 기준을 준수하며 국제 기준에 부합하는 대회규정 및 대회조직위원회를 가지고 경기를 운영합니다.

2. The race 대회

2017 하이트레일의 경기종목은 40km 단일 종목으로 경기가 진행됩니다.

하이트레일의 완주자(규정시간 이내 완주자에 한함)는 UTMB의 대회 신청시 사용할 수 있는 3점의 ITRA 포인트를 획득하게 됩니다.

3. Race Start time 대회 경기 출발 시간

2017년 11월 25일 08:00(am)

경기는 영남알프스 복합웰컴센터에서 출발합니다. 정시 출발이오니 출발시간 전에 미리 준비해주시기 바랍니다.

4. Event Schedule 대회 일정

| | | | |
|----------|-------------|------------------------------------|---------------------|
| 11/24(금) | 20:00-22:00 | Race Pack/Bib Pick up (레이스팩/배번 수령) | 영남알프스 복합웰컴센터 중앙광장 |
| 11/25(토) | 06:00-07:30 | Race Pack/Bib Pick up (레이스팩/배번 수령) | 영남알프스 복합웰컴센터 중앙광장 |
| | 07:30-07:45 | Race Briefing (대회 브리핑/유의사항) | 영남알프스 복합웰컴센터 야외무대 |
| | 08:00 | RACE START (대회 출발) | 영남알프스 복합웰컴센터 |
| | 14:00-15:00 | 시상식 (남, 여 1, 2, 3 위 도착 시간에 따라 조정) | 영남알프스 복합웰컴센터 |
| | 18:00 | RACE FINISH (대회 종료) | 영남알프스 복합웰컴센터 |
| | | | |

4. Mandatory Equipment 필수 장비

대회 전 사전 필수장비 검사는 진행되지 않습니다. 다만 CP 및 주로에서 랜덤으로 장비검사가 실시되며 필수장비 미 지참 시 패널티 부과 또는 즉시 실격될 수 있습니다. 패널티 및 실격 여부는 100% 주최측의 판단에 따릅니다. 모든 필수장비를 반드시 지참하시기 바랍니다. 특히 11월 말에 진행되는 대회인 만큼 보온에 대한 대비를 충분히 하시기 바랍니다.

| | |
|-------------|---|
| 배낭 | 트레일러닝용 경량 베낭, vest |
| 물통 또는 물백 | 급수를 위한 물통, 최소 1리터 이상 |
| 보온자켓 | 기온차가 심한 계절이므로 mid layer/fleece 등 보온 기능이 있는 자켓 |
| 방풍자켓 | 바람을 막을 수 있는 방풍 기능 자켓 |
| 헤드랜턴+여분 배터리 | 200루멘 이상 필수. CP3에서 헤드랜턴 미 지참 시 즉시 실격(진행불가) |
| 트레일러닝 슈즈 | 낙엽 및 우천 가능성이 있으므로 반드시 트레일러닝 전문화 착용 |

| | |
|------------|--|
| 개인 컵 | 종이컵 제공하지 않음(급수 물통 외 CP에서 냉/온 음료 및 국물류 섭취를 위해 반드시 필요) |
| 기능성 상하 의류 | 땀 흡수, 방출, 기온차에 의한 체온 유지를 위한 전문 기능성 의류 착용 |
| 서바이벌 블랑켓 | 담요형태의 은박 서바이벌 블랑켓, 휴식, 대기, 탈락, 조난 등 비상시에 보온을 위해 사용 |
| 방수자켓/ 방수바지 | 우천시 필수 (우천시 방수 심처리가 된 방수자켓 필수) |
| 비상식량 | 칼로리 보충을 위한 비상 식량 (준 자급자족 대회이므로 본인의 기본 비상식량 지참 필수) |
| 보온모자/ 장갑 | 권장 장비(필수장비는 아니지만 추위를 많이 탈 경우 꼭 준비 하시기 바랍니다) |

5. Shuttle Bus Info. 셔틀버스 운행 시간표

참가자들의 편의를 위하여 서울 출도착편의 셔틀버스를 운행합니다. (편도 약 4시간 소요)

| | |
|------------------------------|---------------------------------|
| 서울 양재역 | 영남알프스 복합 웰컴센터 |
| 11월 24일 저녁 11:30 양재역출발 > 대회장 | 11월 25일 저녁 7:00 대회장 출발 > 서울 양재역 |

6. Semi Self-Support Principle 준 자급자족 대회

준 자급 자족 대회란 참가자가 대회에 필요한 자신의 필요물품 (음식, 음료, 장비, 코스 숙지 및 안전 용품)을 모두 지니고 경기를 진행하는 것을 말합니다. CP(Check point : 급수, 급식 및 메디컬처치, 휴식이 가능한 장소)에서 제공하는 것 외에 CP와 CP사이에 필요한 모든 물품은 본인이 갖추어야 하는 규정을 준수함에 동의한바, 충분히 대비하시고 경기에 출전하시기 바랍니다.

- 필수장비는 반드시 대회가 진행되는 동안 지니고 있어야 하며 경기 시작전에 장비검사를 마친 장비들은 백팩에 소지하여야 합니다. 장비검사를 통과한 백팩은 경기전, 경기도중 교체할 수 없으며 경기 시작전부터 경기후까지 같은 장비를 소지하여야 합니다. 대회 운영 스템은 경기도중 임의로 참가자의 장비를 검사할 수 있습니다.
- CP에서 제공되는 음료 및 음식은 반드시 CP내에서 섭취하여야 합니다. 개인이 소지한 물통이나 물백에 물 또는 에너지 드링크 등의 음료를 리필할 수 있습니다. CP를 나갈때는 일부 CP음식을 소지할 수 있으나 일회용품은 CP밖으로 가지고 나갈 수 없습니다. 다음 CP까지의 거리를 숙지하여 충분한 양의 급수를 준비하시기 바랍니다. CP에서는 환경 보존을 위해 일회용품의 사용을 최소로 합니다. 반드시 개인 컵을 소지하시기 바랍니다.
- CP철수 시간 이후에는 CP에서 물을 제외한 Aid의 보급이 불가할 수 있습니다. 반드시 본인의 비상식량을 지참 하시기 바랍니다.

7. Racer Check in 선수 등록 (신분증, 트레일러닝 배낭 필수 지참)

- 11월 24일(금) 저녁 8시 - 10시 영남알프스 복합 웰컴센터 내 대회 선수 등록 부스
- Late Check - 11월 25일 오전 6시-7시 30분 복합 웰컴센터 내 대회 선수 등록 부스

(필수 장비 검사는 진행하지 않으며 동의서 작성 후 레이스 팩, 배번, 타이밍 태그를 수령해 주시기 바랍니다)

- 현장 동의서 작성 : 등록현장에 비치되어 있는 참가자 동의서 작성 (한국인용-한글/ 외국인용-영어)를 작성해 주시기 바랍니다.
- 선수등록 (Check in) 및 레이스팩 수령 : 본인 확인을 위해 신분증을 지참해 주십시오. 체크인 부스에서 본인 확인을 한 후 레이스팩, 배번, 타이밍 태그를 받습니다. (타이밍 태그는 정확한 인식을 위해 스템이 직접 배낭에 부착합니다.(타이밍 태그 부착 후 배낭 교체가 불가하오니 반드시 경기에 사용할 배낭을 지참하시기 바랍니다.) 타이밍 태그를 착용하지 않거나 CP에서 태크를 하지 않을 경우 전자기록이 되지 않으며, 이는 선수 본인의 책임입니다. 기록 데이터가 없는 경우 모든 시상에서 제외됩니다.)

배번은 대회 시작부터 종료까지 가슴, 배, 앞쪽 다리 등 전면에서 보일 수 있는 위치에 부착합니다. 배번은 CP 및 의료존, 샤워시설 및 음식 서비스, 짐 보관등을 위해 사용되므로 경기중단 또는 완주 후에도 지참하시기

바랍니다.

- 3) 짐 보관 (Drop Bag) : 대회 시작 전 짐 보관 부스에 짐보관이 가능합니다. 레이스팩과 함께 제공된 비닐백에 개인 소지품을 넣어서 보관 부스에 보관해 주시기 바랍니다. 귀중품의 분실에 대해서는 주최측에서 책임지지 않으니 귀중품은 따로 보관해 주시기 바랍니다. 보관한 짐을 찾으실 때는 배번을 반드시 지참해 주시기 바랍니다.
- 5) 경기 시작 (Race Start) : 경기 시작 전 7:30에 간략한 대회 브리핑이 진행됩니다. 브리핑 후 Start Line에서 준비해 주시기 바랍니다.

8. Time Record 기록 계측

- 경기 기록 계측은 LiveTrail에 의해 전자계측방식으로 측정됩니다. 레이스팩 및 배번 수령시 타이밍 태그를 배낭에 부착하게 됩니다.
- 대회 완주를 위해서는 반드시 정해진 대회의 코스를 통과하여야 하며, 스타트 및 주로, 피니시에서 타이밍 태그가 인식되어야 합니다.
- 하이트레일은 출발/도착 이외에 코스 내 **주로의 4개 지점에서 타이밍 태그를 하게 됩니다.** (출/도착 포함 총 6개의 타임 체크) 코스 내에 위치한 4개의 포인트에서 모두 타임 기록이 인식되지 않으면 시간 내에 출발/도착을 하였더라도 모든 코스를 정확하게 지나치지 않은 부정행위로 간주되어 **실격 처리** 됩니다. 반드시 지정된 곳에서 타임체크를 하시기 바랍니다. (타임 태그 지점은 코스맵을 참고하시기 바랍니다.) 솟컷 또는 샛길이용, 고의적인 코스 이탈은 중대한 부정행위이며 적발시 **즉시 실격** 됩니다. (이는 코스 스탭에 의해 판단됩니다) 반드시 정해진 코스로 진행하시기 바랍니다.

9. Check Points(CP)

총 3개의 CP와 1개의 급수 point를 운영합니다.

- CP1,2는 컷오프가 없지만 코스맵에 안내된 각 CP의 철수 시간 이후에는 물을 제외한 음식의 보급이 불가할 수 있습니다. 준 자급자족 대회이므로 완주를 위한 기본 비상식량은 반드시 지참하시기 바랍니다.
- 지도에 안내된 CP3 컷오프 시간(**15:30pm**)은 CP도착 시간이 아닌 CP를 빠져나가는 시간이므로 컷오프 시간 이전에 반드시 CP를 통과하여야 하며 컷오프 시간 이후 CP에 남아있는 참가자는 시간 제한으로 실격처리 됩니다.
- 일회용품및 포장된 음식은 CP밖으로 가지고 나가실 수 없습니다. 물은 개인 물통에 채워서 갑니다. 페트병을 가지고 CP밖으로 나갈 수 없습니다.
- 모든 CP에는 의료진이 상주하고 있으며 참가자들은 필요한 치료및 응급처치를 받을 수 있습니다. 건강상의 이유로 의사가 대회를 지속할 수 없는 상태라고 판단할 경우에는 의료진의 권한으로 참가자의 대회진행 불가를 선언하고 대회 중단을 요구할 수 있습니다.

Check Point Refreshments CP제공 음식 안내

Water Point (4.6km) : 급수 제공

CP1 (9.8km): 물, 따뜻한 물, 음료, 과일, 당류, 빵류 등

CP2 (15.3km): 물, 따뜻한 물, 음료, 과일, 당류, 컵라면 등

CP3 (24km): 물, 따뜻한 물, 음료, 과일, 당류, 어묵 등

Water Point (36km) : 급수 제공, 따뜻한 물

*모든 CP에서 급수가 제공되므로 개인 소지 물통에 충분한 양의 물을 채워서 다음 CP까지 이동하시기 바랍니다. 종이컵은 제공되지 않습니다. 반드시 개인컵을 지참해 주시기 바랍니다.

10. Safety & Medical service 안전 및 의료 서비스

모든 CP와 운동장내 의료부스에서 의료진이 상주하며 참가자들은 필요한 경우 치료 및 응급처치를 받을 수 있습니다.

- 국제 대회 기준 안전 관리 매뉴얼에 의해 코스 내 각 위치에서 응급상황이 발생한 경우 최대 3시간 이내에 비상 조치가 가능하도록 구급차와 의료진이 배치 되어 있습니다.

만약 경기중 부상이 생기거나 의료진의 도움이 필요한 경우에는,

- 움직일 수 없는 심각한 부상이 아닌경우에는 가까운 CP까지 스스로 이동하여야 합니다. CP에서 의료진에게 알립니다.
- 주변의 참가자에게 도움을 요청할 수 있습니다. (위험에 빠진 참가자를 돋는것은 전 참가자의 의무입니다. 이러한 경우 지체된 시간은 공식 기록에서 삭감처리하며 순위및 최종기록에 반영 됩니다-도움을 준 선수의 배번, 시간 위치를 운영본부에 전달해 주시기 바랍니다.)
- 움직일 수 없는 부상일 경우 배번 뒷편에 있는 비상연락처로 연락합니다.

의사의 판단에 의해 필요한경우, 또는 참가자의 요청에 의해 부목, 심폐 도움, 링거투입 등의 심각한 의료적 처치를 받은 참가자는 자동적으로 경기가 중단되며 실격처리됩니다.

경기를 진행할 수 없는 심각한 장비 부실이나 위험에 처한 경우, 건강상의 위험신호로 인해 경기를 지속할 수 없다고 판단되는 경우, 전 의료 스탭은 참가자에게 일시적 또는 영구적 경기중단을 요구할 권리가 있습니다. 헬리콥터 구조 등 불가피한 구조처치를 받은 경우 비용은 참가자 본인이 부담합니다.

11. Race route marking 코스 마킹

대회 코스는 리본, 사인보드(화살표), 안전테이프 등으로 각 코스에 마킹이 되어있습니다. 마킹 간격은 직진이나 외길의 경우 평균 100m, 그외 복잡한 구간은 50-100m 간격으로 표시 됩니다. 또한 갈림길 및 코너에는 추가 마킹이 되어 있습니다. 이며 야간구간에는 반사 테잎 및 야광봉이 설치되어 있습니다. 간혹 여러가지 이유로 인해 마킹이 훼손되는 경우가 있지만 300m이상 마킹을 발견하지 못 할 경우, 주로에서 벗어난 것이 아닌지 확인해 볼 필요가 있습니다. 지정된 마킹을 벗어나서 대회를 진행하는 것은 규정 위반이며 경우에 따라 패널티 부과 혹은 고의적인 솟컷의 경우 실격 처리 될 수 있습니다. (판단은 대회 스탭의 판단을 따릅니다) 마킹은 자연적인 이유 혹은 제3자의 고의로 훼손 또는 손실 될 수 있습니다. 사전에 대회 코스를 숙지하는 것은 참가자의 책임이며 코스 숙지 또한 경기의 일부분임을 참고 하시기 바랍니다. GPX파일을 홈페이지에서 다운 받을 수 있으니 GPS 장치가 있으신 분들은 이용하시기를 권장합니다. 대회 코스는 당일 혹은 전일에 현지 상황이나 안전상의 이유로 의해 일부 변경되는 경우가 생길 수 있습니다. 이 경우 현장의 코스 마킹 및 스탭의 안내를 우선으로 합니다.

12. Time-limits(Cut off) 타임 제한

각 구간의 제한 시간 및 각 CP의 컷오프 타임은 안내된 지도에 표시되어 있으므로 사전에 숙지하여 페이스 조절에 참고 하시기 바랍니다. 참가자들은 CP도착 시간과 관계 없이 제한된 시간 안에 CP를 통과하여 다음 코스로 진입하여야 합니다. CP3의 타임 제한에 걸린 참가자는 자동으로 실격 처리되고 운영진이 제공하는 회송차량을 이용하여 운동장으로 안내됩니다(* 컷오프가 없는 CP1과 2는 회송차량을 운영하지 않습니다.) 코스중간 또는 CP에서 실격될 경우 운영스탭은 참가자의 timing tag를 제거하게 되며 bib(배번)에 마킹을 하게 됩니다. 운영스탭의 지시를 따라 주시기 바랍니다. 실격된 참가자의 대회 진행은 어떠한 경우에도 불가합니다.

13. Stop racing by competitor's own decision 참가자 자진 경기 중단

스스로의 판단에 의해 경기를 지속할 수 없다고 생각되는 경우 참가자는 스스로 경기 중단을 할 수 있습니다. 이 경우 체크포인트에서 운영스탭에게 경기 중단의사를 밝혀 주시기 바랍니다. 응급 조취가 필요한 경우 의료진의 안내를 받으시기 바랍니다. 심각한 부상으로 인해 CP까지 이동이 어려운 경우에만 비상 연락처로 연락하시기 바랍니다. 컷오프가 없는 CP1,2에서 자진 중단시 운영진에 의한 즉시 회송이 불가하며 CP 철수시에 회송차량을 이용 할 수 있습니다. 모든 시피는 차량 진입이 가능하므로 즉각 복귀를 원하시는 분은 택시 및 지인의 픽업을 통해 출발지로 복귀할 수 있습니다. 회송을 위해 CP에서 대기하실 경우 체온유지를 위해 반드시 서바이벌 블랑켓을 사용 하시기 바랍니다.

14. Finisher. 경기 완주

- 제한시간(10시간) 이내에 피니시라인을 통과한 선수만 완주자로 인정합니다. 공정한 경기를 위해 (18:00:00) 시 이후 완주자는 공식적으로 미완주로 등록 됩니다.
- 코스 내 4곳의 태그 지점의 타임 기록이 1곳이라도 누락되었을 경우 미완주로 등록됩니다.
- 패널티를 받은 경우 패널티 합산 기록이 제한시간(10시간)을 초과한 경우 미완주로 등록됩니다.

- 완주자에게는 메달과 피니셔 티셔츠가 제공됩니다.

15. Race responsibilities, rules and etiquette 경기중 유의사항 및 금지사항. 에티켓.

- 1) 참가자 동의서에 있는 모든 사항을 숙지하고 동의 하여야 대회에 참가 할 수 있습니다. 대회규정을 준수해 주시기 바랍니다.
- 2) Korea ALPS High Trail 대회는 트레일 대회로서 등산로 및 자연지형을 통과하게 됩니다.
모든 자연을 훼손하는 행위가 발생하지 않도록 유의해 주시기 바랍니다. (실격 또는 패널티가 부과됩니다)
- 3) '통제구역'이나 기타 사유지에 들어가지 않도록 합니다.
- 4) 주로에서 잠을 자는 행위를 금지합니다. 즉각적인 위험에 처할 수 있습니다.
- 5) 쓰레기를 버리지 않도록 합니다. (쓰레기 수거용 비닐을 지참해 주세요.)
- 6) 화장실이 있는 위치는 코스맵에 안내되어 있습니다. 어쩔 수 없이 화장실이 아닌 곳을 이용할 경우 반드시 수거한 후 화장실에 버려주시기 바랍니다.
- 7) 만약 야생동물을 만나게 될 경우, 대부분 사람을 피해 갑니다. 당황하지 마시고 침착하게 행동하며, 동물을 위협하는 행동을 하면 위험합니다.
- 8) 주로에서 부상 등의 이유로 도움이 필요한 선수를 만날 경우 도움을 주는 것은 선수의 의무입니다. 필요한 경우 비상 연락처로 연락 하시기 바랍니다.
- 9) 앞에 있는 선수를 지나쳐 갈 때는 "왼쪽(오른쪽)으로 지나가겠습니다" 등으로 양해를 구한 후 안전하게 진행해 주세요. 선수를 앞서가기 위해 무리한 진행을 하거나 밀치는 행위등은 안전 사고로 이어지며, 패널티 또는 실격이 될 수 있습니다.
- 10) 등산객을 배려하여 불편함이 없도록 안전하게 진행해 주시기 바랍니다.

16. Penalties and Disqualification 패널티 및 실격

대회운영진은 다음과 같은 사항에 대해 패널티를 부과할 수 있으며 경우에 따라 실격을 선언할 수 있습니다. 명시되지 않은 반칙 및 위반에 대해서는 대회 운영진이 판단하여 처리할 수 있음을 알려드립니다. 실격의 경우 참가비는 환불되지 않습니다.

| Offense 반칙 | Penalty 패널티 |
|--------------------------------------|--------------|
| 대중교통을 이용하거나 배번을 바꾸는 등의 심각한 반칙행위 | 실격 |
| 자동차, 자전거, 오토바이 등 기타 모든 이동수단을 이용하는 경우 | 실격 |
| 필수장비 미지참 | 1시간 추가 또는 실격 |
| 지정된 CP가 아닌 제 3자에 의한 음식이나 보급품의 보급 | 30 분 추가 |
| 대회도중 코스 및 운동장内外 지역에서의 흡연 | 실격 |
| 지름길 이용 또는 정해진 코스에서의 이탈 | 실격 |
| CP 체크포인트 미통과 | 실격 |
| 운영진 스텁 또는 의료진의 지시에 반하는 행위 | 1회 경고 후 실격 |
| 시간제한에 걸린 경우 | 실격 |
| 코스내에 쓰레기 방출 | 1 시간 추가 |

| | |
|--|---------------|
| 제3자 (경기참가자, 스탭, 기타 민간인 등)를 존중하지 않는 비 신사적인 행위 | 1 시간 추가 |
| 자연 훼손 | 1 시간 추가 |
| 코스 마킹 훼손 | 3 시간 추가 또는 실격 |
| 다른 참가자를 방해하는 행위 | 1 시간 추가 |

17. Race route Amendments & Race Cancellations 대회 코스 변경 및 대회 취소

자연재해 및 심각한 날씨의 영향, 갑작스런 사건 사고 발생 등으로 인해 일부 코스가 변경 될 수 있으며 대회를 진행하는데 있어 안전사고의 심각한 위험이 예상될 경우 대회가 취소되거나 중단될 수 있습니다. 이러한 변경의 경우 제한시간 및 지급 포인트가 변경될 수 있습니다.

심각한 자연재해 또는 사건 사고의 경우 안전상의 심각한 위험 예상으로 인해 대회가 취소될 수 있습니다.

이 경우 참가비는 환불되지 않습니다.

18. Liability and Insurance 의무 책임 및 보험

대회주최측은 대회전반에 대한 사고 책임 보험에 가입하지만 참가자 개인의 사고에 대한 보상은 법률상의 단체 보험으로 보상이 불가합니다. 참가자는 개인적으로 사고에 대비한 보험에 가입하여야 하며 헬리콥터 사용을 포함한 심각한 구조 등에 대한 보상에 대한 대비 또한 개인의 책임입니다.

19. Award Ceremony and Prizes 시상식

시상식은 11월 25일 2:00-3:00pm 에 행사장 내 무대에서 진행됩니다.

(현지 사정및 시상 대상자의 골인 시간에 따라 시간 변동이 있을 수 있습니다)

시상은 남녀 각 1~3위를 대상으로 합니다.

시상품 내역은 당일 현장에서 안내합니다.

20. Photographic/Media Rights 포토/미디어 초상권

대회 운영진은 대회 전반에 걸쳐 사진 및 영상물에 대한 독점적인 권한을 갖습니다. 모든 참가자는 대회중 촬영된 사진 및 영상에 대한 초상권을 행사 할 수 없으며 대회 주최측 및 스폰서의 홍보를 위해 사용될 수 있음을 알려드립니다.

21. Court of Jurisdiction

기타 관련된 모든 사항은 대한민국의 법을 준수합니다.

*위의 모든 내용은 상황에 따라 변경될 수 있으며 변경 사항이 있을 경우 주최측은 이를 사전에 공지합니다.

25. November. 2017 Korea ALPS High Trail Organising Committee,

*코스지도 첨부(아래)

40.8 km

2720 m ↑

2710 m ↓

