

丹波東芦田城トレイルラン&合宿講習会 2022

<ご案内書>

本大会にお申込いただき誠にありがとうございます。

2月にNHKのグレートレースが「TAMBA100アドベンチャートレイル」に密着した新作番組が放送されましたが、現在、日本で世界で一番HOTなトレイルランの舞台としてここ丹波は注目のエリアとなっております。

丹波の山々は標高はそれほどでもなく「ふるさと丹波里山トレイル」と優しい感じですが実際は険しい上り下りと精鋭トレイルランナーでも走り応えのあるエリア、コースとなっております。

今大会は丹波市青垣町東芦田地区の山々を主コースとしてトレイルランを始めたい初・中級者向けのセミナー合宿とコース実走するトレイルラン大会を開催します。セミナーでは自然を楽しむ他のハイカーや自然愛好家と山を共有し共に自然を愛し、環境に配慮すマナーも習得して模範となるトレイルランナーを目指して頂きます。

1) 合宿講習会：【受付】2022年5月7日（土）13:00～14:00

【場所】丹波市青垣東芦田 「ごりんかん」前受付

受付にて案内ハガキ提示頂ければ講習会資料&8日の大会ゼッケン参加賞一式お渡しします。事前に弊社ホームページより「コロナ調査書」ダウンロード印刷のうえご記入お持ち頂けると受付がスムーズです。

※記入原簿用紙も準備しておりますので現地で記入も可能です。

※更衣に関しては宿泊棟をご利用頂けます。

※会場には今大会参加者用の駐車がありますのでお車が便利かと思われまます。公共交通機関利用の場合は、JR 柏原か JR 石生からタクシー利用になります。（駅からタクシーで約25分）

【講習会&実走セミナー】

2022年5月7日（土）

14:00～15:30 屋内講習会場で座学。

15:30～17:00 トレイルに入り実走セミナー

【宿泊・お食事】

青垣トリアスロンキャンプ宿泊棟

で男女別の合部屋にて利用頂きます。持込品冷蔵庫利用可。

夕食、朝食付きです。お車で約7分のところにファミリーマート丹波青垣があります。

18:00～ 夕食、懇親会 お弁当になります

ビールサーバー500ml（300円）用意

【8日大会当日】

7:30～ 朝食

～9:30 自由行動 近隣散策等で大会開会式までお過ごし下さい
大会後の更衣、シャワー等は宿泊棟施設利用可

2) 8日第1回青垣東芦田城トレイルラン2022大会

【受付】2022年5月8日(日) 8:30~9:30

【場所】丹波市青垣東芦田 「ごりんかん」前受付

受付にて案内ハガキ提示頂ければゼッケン参加賞一式お渡しします。

事前に弊社ホームページより「コロナ調査書」

ダウンロード印刷のうえご記入お持ち頂けると受付がスムーズです。

※記入原簿用紙も準備しておりますので現地で記入も可能です。

※更衣に関してはゴール後は設置しますが、スタート前は走れる
スタイリングでお越し下さい。スタート時更衣室用意無し。

※お荷物預かり ごりんかん屋内にて貴重品除く1つまで

※レース後の食べ物・ドリンクを持ち込みする場合、

ごりんかんの冷蔵庫の利用が可能です。

ドライバーは絶対ダメですが車同乗者はアルコール類も
冷やしておけます。

【開会式】2022年5月8日(日) 9:30~9:50

注意事項、コース説明等を行います

【スタート】

14km 2022年5月8日(日) 10:00

9km 2022年5月8日(日) 10:30

◇ご持参いただくもの： 携帯電話と予備バッテリー、マイカップ（キャンプ用折り畳み
コップや軽量マグカップ等）、水など飲料（1L程度）と補給食、ヘッドランプまたは小型懐中
電燈、雨具、速乾性インナー（綿系素材インナーは低体温に陥りやすいので避けて下さい）、
防寒具（コンパクト収納ダウン等お勧め）、ランニングシャツ、スポーツタイツにランニングパ
ンツ（短パン）、シューズはトレラン専用がいいですが無ければ、裏がグリップ滑り難いラ
ンニングシューズか軽めのトレッキングシューズ。

【マイカップ協力をお願い】

・コロナ対策及び自然環境維持に繋がるようマイカップを持参での給水に協力頂いてお
ります。14kmコースエイドには紙コップは用意しておりません。

【会場アクセス】 お車で青垣ICから青垣東芦田「ごりんかん」まで約5分



【トレイルラン14km/9kmコース案内】



【14km】

上図のスタート・ゴール（ごりんかん）を出てすぐ誘導員に従い県道109号を横断し、進行方向右側歩道を走行。県道109号約1km地点で右折してけものよけゲートをくぐってトレイルへ入り、最初の上り（かなりキツイです）。

約6km地点にエイドステーション（トイレはありません給水補給のみ）を設けます。

約10km地点 蓮根峠でショート9kmコースと合流します。

万が一体調等悪い場合は、このポイントよりショート9kmコースを使って下山し、県道109号をごりんかんまで戻ってきてください。その場合、必ず本部に携帯電話もしくはLINEでその旨一報を入れること。

蓮根峠を越えてラスボス「東芦田城」への急斜面を上りあがります。「東芦田城」からの景色を臨みあとは下りのみ ごりんかんゴールへ向かいます。

【9km】上図のスタート・ゴール（ごりんかん）を出てすぐ誘導員に従い県道109号を横断し、進行方向右側歩道を走行。県道109号約1.7km地点で誘導員に従い県道109号を左折横断して林道トレイルを蓮根峠へ上ります。14kmコースと蓮根峠で合流し、ラスボス「東芦田城」への急斜面を上りあがります。「東芦田城」からの景色を臨みあとは下りのみ ごりんかんゴールへ向かいます。

お問い合わせ : 日本トレイルランサーキット協議会
事務局 アクトレップ株式会社 E-mail:info@actrep.com
電話 06-6699-5000 FAX 06-6699-5800
アクトレップスポーツ HP

