

第2回 丹波篠山 白髪岳クライムトレイルラン

<ご案内書>

本大会にお申込みいただき誠にありがとうございます。

近年トレイルランニングは、新しいスポーツとして様々なメディアでも取り上げられ、多くの愛好家が自然を楽しみながらトレイルランを楽しんでいます。

NHKのグレートレース「TAMBA100 アドベンチャートレイル」に密着した番組を放送されましたが、現在、日本で世界でトレイルランの舞台として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い山が多く「戦国ロマントレイルラン」とロマンティックな感じですが、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となっております。

今回はアクセスに優れたJR篠山口駅すぐ大沢1号公園をスタートゴールとしてのトレイルラン大会を開催します。一般ハイカーや自然愛好家と山を共有し共に自然を愛し、環境に配慮に十分留意してトレイル走行して頂きます。特に最近のトレイルランにおける決まり事として、マイカップを持参いただきますようお願いいたします。30kmコースはフルマラソン以上の体力は必要となりますので、体調にご留意のうえご参加ください。

記

受付日時・場所 : 4月20日(土) 30km 7:30~8:40
15km 7:30~8:40
大沢1号公園(JR篠山口駅徒歩5分)

ご持参いただくもの: 参加通知ハガキ、マップ、携帯電話(予備バッテリー)、携行食、雨具、水など飲料(2L以上)、ヘッドランプまたは小型懐中電燈、マイカップ

※コース上に城跡史跡等あるため、環境保全面よりトレッキングポール使用禁止とします。

受付時お渡しする物: プログラム、ゼッケン、参加賞

スタート : 4月20日(土) 大沢1号公園(JR篠山口駅徒歩5分)

ゼッケン番号は参加通知に記載

スタート時間	種目/ゼッケンNO
9:00	30km女子:101~110, 30km男子:001~015
9:05	15km女子:301~310, 15km男子:201~230

お問合せ : NPO日本トレイルランサーキット協議会

アクトレップ株式会社 内 mail: info@actrep.com

電話 06-6699-5000 FAX 06-6699-5800

コース案内・注意事項

- 1 地図と道標からルートを探し、事故のないよう自己責任でご参加ください。
- 2 当日朝、検温(37.5度以上は参加不可です)にて健康状態を十分にチェックし、体調が悪いにも関わらず無理して参加しないでください。
- 3 更衣場所はスタート会場前の大沢ふれあいセンター内に男女別でご用意します。荷物は預かり場を設置しますが、貴重品はお持ちください。
- 4 交通規制、コース占有はありません。交通法規厳守、他の歩行者・登山者にご注意ください。交通法規、登山マナー違反者は失格といたします。周辺は登山客・住民も多いところですので、注意してください。
 - ・ 追越時の声掛けと歩いてハikerさんを抜く。ランナー同士の並走は禁止。
 - ・ 『ありがとうございます』の感謝の言葉。
- 5 ウォーキング、追越禁止区間を設けます。違反者は失格といたします。
白髪岳の山頂上り下りにはロープ場もあり、追越禁止、1列通行とさせていただきます。
- 6 エイトステーションは設置いたしますが、水・スポーツ飲料の給水と軽い食べ物程度です。ご自身で携行食・水(20程度)などをご用意とください。マイカップを必ずご用意ください。途中で商店、自動販売機はありません。
- 7 雨天決行ですので、必ず雨具等の準備をお願いします。
- 8 約7km地点(ワグ 2周目は22km **関門 14:30**)の住山エイトがチェックポイントとなります。
- 8 リタイヤの方は、給水所係員または最後尾のスイーパーにその旨申し出てください。
- 9 30km2周目(**関門 13:00**)に入るスタート・ゴールの大沢1号公園前で周回チェックを行います、必ずゼッケンを見せて通過チェックを受けて下さい。
- 10 非常時連絡電話(当日のみ 山間部のため繋がらないこともあります)
080-4356-7800 緊急携帯

主催者は、傷病や事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負いません。ただし、主催者はスポーツ傷害保険に加入します。大会開催中の事故、傷病等への補償はこの保険の範囲内でのみとなります。遭難救助、心疾患等には適用されませんので、自己の責任において十分な健康管理のうえ大会に参加してください。

コース詳細

※当日の天候、コース状況、関係諸機関や主催者の都合で変更になることもあります。

- ・スタート地点は、JR 篠山口駅 徒歩 5 分 大沢 1 号公園
- ・大沢 1 号公園をスタートして八幡神社を右手に祿庄城址へ時計回りに上る。
- ・大沢城址を経由して火とぼし山の往路、復路分岐点を左方向松尾山方面へ
- ・往路復路の約 2.5 k m 区間を松尾山頂（約 5 k m 標高 687m）分岐点へ
- ・往路、松尾山頂（約 5.5 k m 標高 687m）を住山エイド方面へ時計回りに下る
- ・住山エイドステーション（約 7 k m 地点 仮設トイレ有 通過チェック）
- ・住山エイドステーションから左側林道を白髪岳登山口（約 8 k m 地点）の東屋の林道合流地点を左折にて白髪岳へ
- ・ロープで岩場を上りは要注意、誘導スタッフの指示厳守。
- ・白髪岳頂上へ岩場上りロープ区間（追越禁止区間開始）
- ・白髪岳頂上（約 9 k m 標高 721m）より 360°C パノラマ絶景をの臨む
- ・水山頂上にむけて白髪岳へロープ場区間を下る（追越禁止区間）
- ・水山（標高 689m）へ登頂して時計回りに松尾山下分岐方面へ
- ・松尾山下の分岐（約 11 k m）を左折で往復合流地点へ
- ・往復合流地点（約 12 k m）から往復路 2.5 k m 区間へ
- ・火とぼし山の往復路終点分岐（約 14 k m）を左方向大沢 1 号公園へ下る
- ・住宅側へ下山右折左折でゴールの大沢 1 号公園（約 15 k m 標高 210m）
- ・30 k m コース参加者は周回チェック後、同じコースを 2 周目へ
- ・関門 30 k m コース 2 周目
 - ① 1 周目ゴール大沢 1 号公園（約 15 k m）13 : 00 関門 以降は 2 周目行けません
 - ② 住山エイドステーション（約 22 k m）14 : 30 関門 以降は前に進めません

ゴール

ゴール後、記録証を発行しますが、総合順位は数日後の事務局ホームページに掲載いたします。 <http://www.actrep-sports.com>

駐車場

大沢 1 号公園には**駐車場はありません。**

J R 篠山口から徒歩 5 分圏内にありますので大阪からもほぼ 1 時間で来ることが出来ますので公共交通機関でお越し下さい。

JR 篠山口周辺に一時貸し駐車場もありますが台数は限られるようです。

大会開催中の緊急連絡等を随時アップします
必ず LINE 友達追加で登録お願い致します。

⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒
アクトレップ
緊急連絡用 LINE
⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒

