

第7回各務原アルプス パノラマトレイルラン 2024

<ご案内書>

本大会にお申し込みいただき誠にありがとうございます。下記日時・場所にて本大会の受付をいたしますのでよろしくお願いいたします。

本大会は、木曾川を望む・日本ラインうぬまの森をベースに、各務原アルプス、ふどうの森、各務野自然遺産の森という素晴らしいハイキングコースをルートとして、濃尾平野、木曾川、恵那山、南・中央・北日本アルプス、御岳、高賀山、白山、伊吹山といった360度のパノラマを満喫するコースです。

都会に近い自然を楽しんでいただくとともにコースの注意事項をご理解のうえご参加ください。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。

各種感染症には、出来る限りの対策を施して開催いたします。参加者の皆様にも何卒ご協力を賜りたくお願いいたします。

記

受付日時・場所 : 3月2日(土) 30km 7:30~8:30
15km 8:30~9:30
日本ラインうぬまの森(各務原市鶉沼字石山)

ご持参いただくもの: 参加通知ハガキ、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灯、マイカップ

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 : 3月2日(土) うぬまの森 森の交流館前広場

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:201~220、30km男子:001~120 |
| 10:00 | 15km男子:301~400 |
| 10:05 | 15km女子:501~540、15km男子:401~500 |

お問い合わせ : 各務原トレイルラン実行委員会

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 GoogleMAP（地図データGPX 使える方のみ）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。
レース中以外はマスクを必ず着用、エイドでは消毒してから補給お願いします。
- 3 更衣場所は感染症対策密防止の為、スタート前の用意はございません。
ゴール後の更衣テントはご用意致しますが、密を避け、同時利用の人数制限させて頂きます。譲り合って交替でご利用ください。
荷物は荷物置き場を設置しますが、貴重品はお持ちください。各自でビニール袋等で水濡れ対策をお願い致します（大きめゴミ袋等を各人でご用意ください）
- 3 交通規制、コース優先誘導はありません。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。
周辺は観光客・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イカーさんを抜く。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。
- 4 ウォーキング指定を設けます。違反者は失格といたします。
うぬまの森内、復路 第1エイドからスタートゴールまで約 100mの区間
- 5 エイド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）などのご用意とください。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。
- 6 雨天決行ですので、必ず雨具等の準備をお願いします。
- 7 各務野自然遺産の森の給水所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周目に入るうぬまの森 森の交流館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。**
第2エイドの各務野自然遺産の森でも必ずゼッケンを見せて通過チェックを受けて下さい。
- 10 スタート・ゴール地点のうぬまの森では、森の博物館のトイレは使用しない条件で会場をお借りしております。**仮設トイレを必ずご利用ください。**
- 11 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

※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、うぬまの森・森の交流館前
- ・うぬまの森内の散策路を3.7km回ります。
- ・うぬまの森を出て登山道に入るところが最初のエイドステーション1
- ・各務原アルプスの尾根に向かって登ります。標高差200m
- ・尾根を西へ進むと明王山の展望台へ。標高380m 約6km地点
360度の展望が楽しめます。
- ・舗装路を下り、登り返して迫間（はさま）城のあった標高309mの迫間山へ。
天気良ければ日本アルプスが見えます。
- ・ふどうの森と呼ばれる森林トレイルを抜けます。
- ・下りきったところが、各務野自然遺産の森。
- ・自然遺産の森の散策路を通り、管理棟のあるもみじ谷へ。
- ・ここがエイドステーション2 10km地点 トイレ有
- ・自然遺産の森から再びふどうの森へ。
- ・ふどうの森から林道を渡り（一旦停止）各務原アルプス健脚コースへ。
- ・標高383mの金比羅山まで標高差250mを一気に登ります。
- ・金比羅山からは少し荒れた登山道を下ります。足元注意です。
- ・途中で往路の登山道に出ます。
- ・ゴール手前でエイドステーション1がありますので、30kmコースの方はご利用ください。**第1エイドからゴールまでの石畳み約100m追い抜き禁止、ウォーキング指定です。よって順位はこの第1エイドで確定、ゴール時は追い越し禁止のウォーキングでのゴールとなります。**
- ・うぬまの森・森の交流館前広場がゴール。
- ・30kmコースはゴール手前から再びうぬまの森散策コースに入り、同じコースをもう一回まわります。

※直前のチェックでコースの一部・閉門時間を変更することがあります。

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

事前予約済で車で来られる方は必ず案内ハガキに表示された駐車場所に停めてください。

（今回の駐車場は徒歩約15分の緑苑小学校校庭です）

駐車場として小学校グラウンドのみお借りしております。トイレ等探して校舎、体育館等小学校施設は立ち入り禁止です。違反者が出ますと次年度から駐車場お借り出来なくなりますのでくれぐれも駐車場グラウンドと会場 鶉沼の森の行き来のみでお願い致します。

現地駐車場入り口には誘導スタッフがおりますので案内ハガキご提示下さい。

予約をされていない方は公共交通機関にてお越し下さい。

※駐車場内の事故・盗難には責任を負えませんが、ご了承ください。

※新鵜沼駅～うぬまの森 間は無料シャトルバス運行しております。
バスの時間合わない場合でも歩いて約25分です。
ウォーミングアップに丁度いいと思われます。

シャトルサービス（新鵜沼駅～会場間）

往き）新鵜沼駅発 7：35発、7時55分発 30km 受付7：30～8：30 対応
8：35発、8時55分発 15km 受付8：30～9：30 対応

誘導スタッフの指示に従い、満車で乗れない場合は、次便をご利用下さい。
もしくは歩いて約25分です。

集合場所は



帰り）うぬまの森 会場発

13：00発、13：20発、13：40発、14：00発の4便予定

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
⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒



駐車場場所③

