

第2回丹波東芦田城トレイルラン2023

<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。

6月頭に「TAMBA100 アドベンチャートレイル」が同じ舞台の丹波里山で実施されました。

同じ舞台で「第2回丹波東芦田城トレイルラン2023」大会を前回2022年のコースからさらにパワーアップし、22kmコースを追加して開催することになりました。

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。

【受付】 2023年6月17日（土）9:00～9:40

【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。

※更衣室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。

※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
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)

【スタート】 2023年6月17日（土）「ごりんかん」

10:00～ 22kmコース

10:05～ 14kmコース

スタート ウェーブ	受付	ゼッケン NO
10:00	9:00～9:40	22km 女子 001～010, 男子 101～125
10:05	9:00～9:40	14km 女子 201～205, 男子 301～310

【関門】 第一エイド：13:30 関門

◇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、熊鈴、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。

【マイカップ協力のお願い】

・感染症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。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 I C から青垣東芦田「ごりんかん」まで約 5 分



【トレイルラン 14 km / 22 km コース案内】



【14km】

上図のスタート・ゴール（ごりんかん）を出てすぐ県道109号を横断左折し、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4km地点で22kmコースと合流します。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。万が一体調等悪い場合は、このエイドポイントより林道を下山し、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「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。

【22km】上図のスタート・ゴール（ごりんかん）を出てすぐ県道109号を横断右折し、加古川への支流土手道を走行し加古川沿い桜並木道を独鈷の滝への左折分岐点まで進み、独鈷の滝よりトレイルへ入ります。

浅山不動尊から鷹取山、五台山（絶景）を經由して鴨内峠を越えて約12km地点でショート14kmコースと合流しエイド14km地点へ向かいます。エイド補給後、穴裏峠から蓮根峠へ上ります。最後に「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



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

