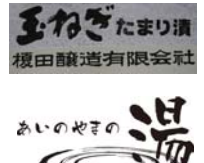




赤城山トレイルランニング・レース プログラム



- 主催 赤城山トレイルランニング・レース実行委員会
 共催 群馬県オリエンテーリング協会
 後援 群馬県教育委員会、前橋市、前橋市教育委員会、前橋スポーツコミッション、(公財)前橋観光コンベンション協会、上毛新聞社、群馬テレビ、エフエム群馬
 協賛 (株)ゴールドウイン、大同特殊鋼(株)渋川工場、SATOH SPORTS、(株)ノルディックススポーツ、(株)マンナンライフ、(株)登利平、(株)フォトクリエイト、道の駅ふじみ 富士見温泉見晴らしの湯 ふれあい館、榎田醸造(有)、浅草変身写真館スタジオ七色、セントラルスポーツ(株)あいのやまの湯、(株)伊藤園高崎支店
 協力 (独)国立赤城青少年交流の家、(財)育心会、日本赤十字社群馬県支部、(株)トレイルランニングワールド、イーストウインドプロダクション、(日赤)奉仕団・大同特殊鋼分団、赤城温泉観光協同組合、群馬県庁オリエンテーリングクラブ、前橋・富士見町体育協会、勢多陸上競技クラブ、赤十字飛行隊群馬支隊、群馬楽山会、つゆ草和太鼓愛好会、ディサービスあいあいす、前橋トリアスロン協会、赤城南麓森林組合、日本中央旅行(株)
 ゲストランナー(コースアドバイザー) 鍋木 毅



ご挨拶 第9回目を迎えます本大会も約800名の皆様から参加申し込みがありました。林間コースとトレ率の高い赤城山南麓コースについては、参加者から高い評価を得ております。国立赤城青少年交流の家のご協力とすべて手作りの会場、コース案内、エイドステーション、案内表示、駐車場の整備等皆さまをお迎えするスタッフ一同頑張っています。当日は天気にも恵まれることを祈ります。

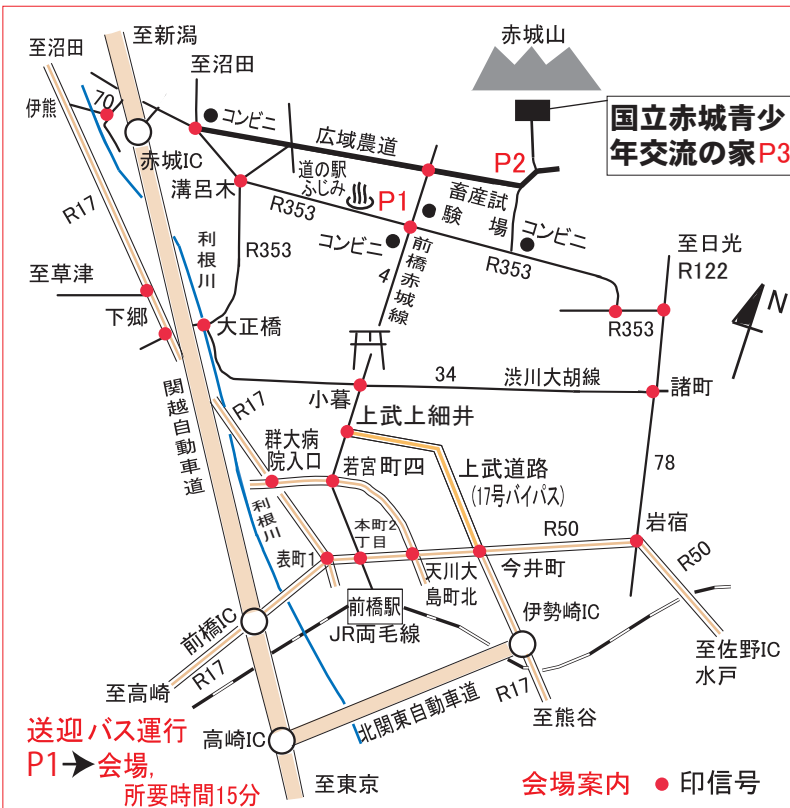
開催日 平成27年5月17日(日) 雨天決行・荒天中止 **講習会**「鍋木毅のトレラン入門学」5月16日(土) 14:00~16:30
交流会 5月16日(土) 19:00~20:00

会場・宿泊・スタート・ゴール 国立赤城青少年交流の家 371-0101 群馬県前橋市富士見町赤城山27 電話 027-289-7224

受付(後述) 7:00~8:30 **開会式** 8:45 **スタート** ミドル 9:00, ショート 9:20 **ゴール閉鎖** 15:00

表彰式(後述) 赤城山選手権ほか各クラス年齢別3位まで表彰と協賛企業副賞贈呈、全選手に参加賞、完走選手に完走証を贈呈します。

交通案内



自家用車利用

東京・埼玉・長野方面
 (高速道利用・長野方面からの一般道利用も前橋IC以降同じ)
 関越道「前橋IC」から国道17号を前橋市街に進む。群馬大橋、信号「表町1丁目」を直進。信号「本町2丁目」を左折、前橋赤城線を赤城山に進む。畜産試験場信号右折、500m先「青少年交流の家入口」左折2km。

東京・埼玉・宇都宮・足利方面(一般道利用)
 上武道路を渋川・沼田・新潟方面に進み、上武上細井を右折、赤城前橋線に入る。赤城山に進み、畜産試験場信号を右折、500m先「青少年交流の家入口」を左折2km。

新潟方面(一般道・高速道利用)
 国道17号伊熊(渋川市子持町)信号を左折、利根川を渡り関越道赤城ICに向かう。赤城IC出口(高速道路利用はここから同じ)を直進、赤城南面県道を横断、赤城南麓広域農道を赤城山を巻くように東進、富士見総合グランド脇「青少年交流の家入口」左折500m。

駐車場 駐車券案内に従い指定場所に来場、駐車券を提示後駐車願います。駐車券のない方は駐車できません。

- P1** 道の駅ふじみ裏特設P: 駐車後会場行送迎バスに乗車
- P2** 富士見総合グランド北特設P: 会場まで「青黄」誘導テープをたどり徒歩10分
- P3** 青少年交流の家

送迎バス 17日朝 * P1より会場行き(無料): 6:40より順次運行、所用15分
 * 前橋駅発会場行き: 南口6:30発 会場7:00着 (運行協力金¥600徴収)

17日帰路 会場の「交流の家」玄関前より発車
 * 会場発P1行き(無料): 12:00~16:00順次運行、下車後前橋駅行路線バス利用可。詳細は後述時刻表参照
 * 会場発直通前橋駅行き: 会場発15:00 前橋駅南口15:40着 (運行協力金¥600徴収)

公共交通機関利用

東京・埼玉・新潟・長野方面(新幹線利用)

新幹線高崎駅下車、JR両毛線利用、前橋駅下車(高崎駅～前橋駅15分)、前橋駅北口より「赤城青少年交流の家」行きバス乗車、終点下車。(バス利用以下同じ)

東京・埼玉・長野方面(在来線利用)

東京方面からはJR高崎線高崎駅で、長野方面からはJR信越線高崎駅で下車乗り換え。これ以降上記と同じ。

新潟方面(在来線利用) JR上越線新前橋駅乗換、両毛線桐生・小山方面乗車前橋駅下車。

東京・宇都宮・小山方面(在来線利用)

東京からは東武伊勢崎線伊勢崎駅下車乗り換え、JR両毛線高崎方面で前橋駅下車。(伊勢崎～前橋間13分) 宇都宮・小山・桐生方面からはJR両毛線前橋駅下車。

前橋駅 ↔ 会場路線バス時刻表

前橋駅一赤城青少年交流の家: 片道770円			
往路(北口6番)		帰路(交流の家)	
8:25発	9:05着	9:07発	9:44着
12:28発	13:08着	13:10発	13:47着
16:57発	17:37着	17:37発	18:14着

大会中止 / 問合せ先

自然災害、暴風雨、公共交通運行停止などで大会を中止することがあります。参加料の返金はいたしません。

問合せ先: 事務局 “つがねざわ” 携帯 090-2403-5811、E-mail (受信は5月16日まで): tsga-ta@kne.biglobe.ne.jp
”ふなばし” 携帯 080-6630-0299、E-mail (受信は5月16日まで): funa@jcn-knt.jp

宿泊キャンセル

5月9日(土)までのキャンセルは送金手数料減額の上返金 (要 振込み口座事務局連絡)。
5月10日～大会前日までのキャンセルは宿泊費の返金はありません。

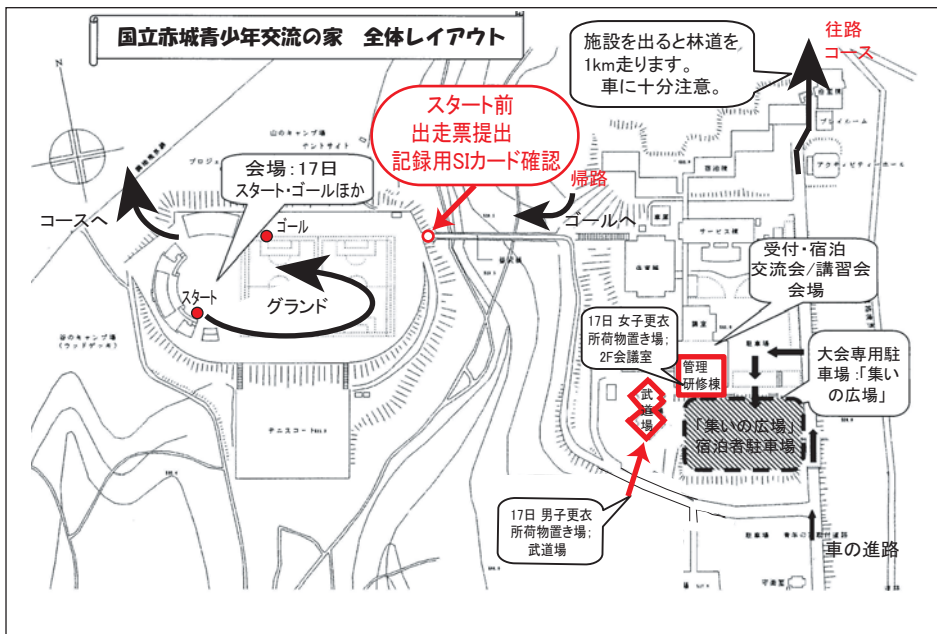
受付 宿泊・講習会・大会受付: 国立赤城青少年交流の家 管理研修棟 1Fロビー

5月16日(土) 前日/宿泊受付:15:00～18:00 講習会受付:14:00～14:30

5月17日(日) 当日受付 7:00～ 8:30

- ① 受付係に「参加確認証」を提出、参加賞・配布物を受け取ってください。
- ② ゼッケン番号、出走票(要記入)、記録計時用SIカード添付の氏名・ゼッケン番号、予約お弁当引き換え券を確認してください。
- ③ ゼッケン止め安全ピン4つ 各自ご用意ください。(安全ピンは100円で頒布します) また、参加費等の清算は受付です。

施設利用案内



講習会 「鍋木毅のトレラン入門学」

5月16日(土) 受付/着替え 14:00～14:30
講習会 14:30～16:30

講話と屋外ラン/グッズ紹介を行います。
参加費2,000円は受付にて申し受けます。
屋外ランニングの準備を願います。

鍋木 毅著書頒布のお知らせ

講習会・交流会・大会会場にてゲストラナー鍋木 毅サイン入り著書をお求めできます。

交流会

5月16日(土)19:00～20:00 講堂
鍋木毅氏のレースヒント、マジックショーほか招待選手紹介を企画中

宿泊案内

施設案内 宿泊の手引きを熟読、野外活動教育施設利用に協力をお願いします。

持参品 **洗面用具、パジャマを持参してください。**スリッパがあると便利。

施設利用オリエンテーション 17:30～18:00 管理研修棟1F講堂

夕食 18:00～19:00 食堂、バイキング形式です。

入浴 20:00～22:30 石鹸・シャンプー有り。歯磨き、かみそりは売店に有ります。

宿泊・就寝 / 消灯 (適宜お休みください。)

- ① 宿泊棟は和室/ベッド、それぞれ4人以上の相部屋です。
- ② 男女宿泊棟は別棟 / 別階になります。部屋割りは受付に掲示します。
- ③ 部屋の交代は利用者で話し合ってください。男女の部屋の交代はできません。
- ④ 部屋を出るときは貴重品を持参してください。1Fコインロッカー利用可。部屋の施錠可能。利用希望の方は受付係員に申し出てください。
- ⑤ 各自枕カバーとシーツをリネン室から持参、返却をお願いします。
- ⑥ 決められた場所以外禁煙です。喫煙は指定場所をお願いします。

大会当日朝 朝食 6時30分、2F研修室にお弁当を用意します。補食は各自ご持参ください。会場近くにコンビニはありません。

清掃 ① **フンは部屋の掲示に従ってたたみ、枕カバーとシーツはリネン室にお返しく下さい。** 部屋、廊下階段の清掃をお願いします。

② 荷物は部屋に置けません。更衣所(男子:武道場、女子:2F研修室)または会場に持参してください。

③ ゴミは、リネン室近くの屋外ゴミ置き場に出してください。鍵は1階受付にお返しく下さい。

お知らせ

5月23日(土)清掃登山を行います。
「国立赤城青少年交流の家 9時集合」
あなたもおいでになりませんか。

全選手ご案内

受付から着替え・会場へ

バス降車場～受付 受付はバス降車場前の管理研修棟1Fロビーです。
(駐車場P1から送迎バス15分、P2から「青黄」テープ誘導徒歩10分)

更衣所: 男子: 武道場(柔道、剣道場) ○会場に誘導の「赤白テープをたどり1分」
女子: 管理研修棟2F研修室

* 荷物は「更衣所(男子: 武道場、女子: 研修室)」と「会場指定場所」に置くことができます。

* 係員はいません。貴重品にご注意ください。

選手へお願い

更衣所～会場 赤白誘導テープをたどって徒歩7分。
会場 会場は施設西側グラウンドです。手洗、テントサイト、シャワー利用、お弁当お渡し等運営全般を行います。

健康管理 睡眠不足や空腹での出場は危険です。健康が優れない場合、勇気をもって出場を取りやめてください。

出展 会場に協賛企業出展コーナーを設けます。昼食は各自ご用意ください。

* 予約お弁当「登利平」のお渡し

場所: 大会会場 時刻 11時より 引換券ご持参願います。)

* 当日受付にて お弁当「登利平」の予約ができます。50個限り(¥710)

自己責任

競技中参加者に生じた病気・けが・交通事故、参加者が第三者に与えた損害等については、主催者は一切の責任を持ちません。自らの判断と責任で安全に行動し、問題の処理に当たってください。

ハイカーへの配慮と自然保護

コースは私有・県有・国有林内です。県立公園や関東ふれあい道に登山者がいます。共に楽しみハイカーに配慮してください。出会い頭の衝突に注意、譲り合いに心がけてください。また、草花と樹木を大切に。ゴミは各自お持ち帰り下さい。

傷害保険 主催者は傷害保険に団体加入をします。万一来備え、ご自身で独自に傷害保険加入をお勧めします。

火気・喫煙の禁止 指定喫煙場所以外およびグラウンド・コース内の喫煙、火気使用を禁止します。

失格 コース以外の走行、ゴミの放置や自然環境への配慮違反等、競技者としての資質に欠ける行為があった場合は失格とします。

服装・持参品

- ① スパイク付の靴、スティックの使用を禁止します。スタート時に確認します。
- ② コース途中に滑りやすい所、笹に覆われている所があります。底が厚く滑りにくい靴、長袖長ズボン、手袋の着用とテーピングをお勧めします。保険証をご持参ください。
- ③ 競技中は両具、携帯食、水、笛などを携帯してください。

エイドとコース案内

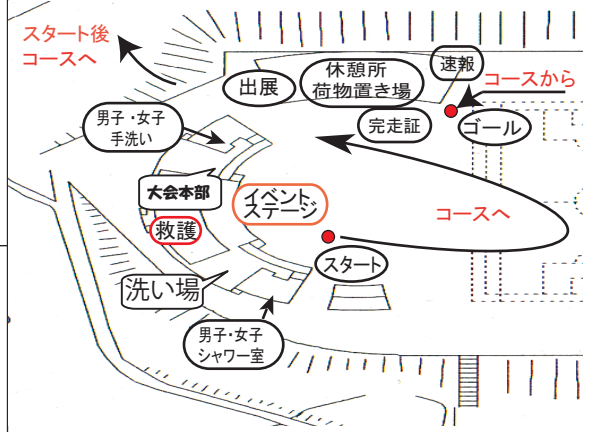
エイドステーション(コース図参照)

- ① 森林公園駐車場と赤城温泉駐車場に水・アメ・バナナを用意します。
- ② コップ、バナナの皮はエイドステーションごみ箱へ。走路に投げ捨てないでください。
- ③ エイドステーションに看護師、救急薬品、救援車を配置、念のためAEDを用意します。

コース案内表示/道路横断誘導

- ① 案内板(51ヶ所、地図記載: 右上写真参照)を現地に設置します。
- ② 係員誘導、「赤矢印」と「赤黄テープ」(右写真)によるコース誘導区間があります。
- ③ 車道の走行あり。スタート後(No.4~5)とコース地点No.15~39~17~37は林道走行、森林公園駐車場(No.13~41)、赤城温泉駐車場(No.30)も車が走行します。見通しの悪いカーブもあり危険。左右の確認を忘れずに! 係員の指示に従ってください。
- ④ 登山・ゴルフ場利用の車と併走する区間は地図上No.4~5、15~39~17~37です。道路左側端を走行してください。カーブでの斜めカット走行は禁止です。

会場施設、スタート・ゴール案内



ブラインドランナー 出場ご理解と 支援のお願い



ミドル競技に「視覚障害」を持つ選手が出場します。選手の前後を1人ずつ伴走者が写真の「伴走ビブス」を着用して走ります。

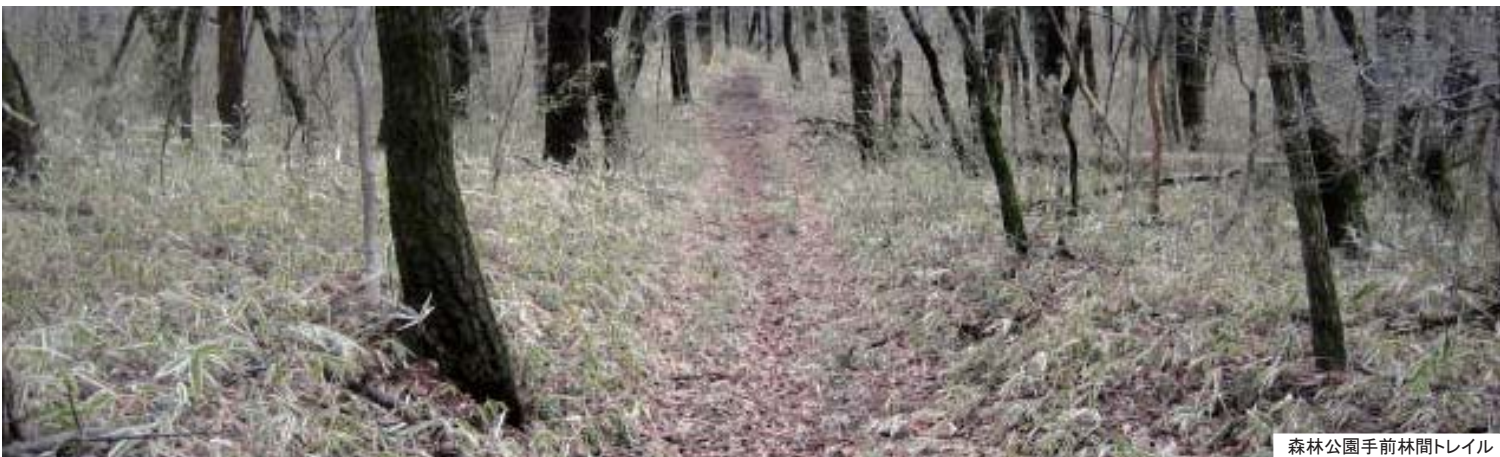
選手ご本人は安全確保のためストックを例外使用します。追い越しの場合には声かけをします。皆様にご理解と支援をお願いします。



コース案内現地表示



「赤矢印」と「赤黄テープ」誘導表示



森林公園手前林間トレイル

記録計時用ICチップ「SPORTident」(SIカード)使用について

- * 記録計時は「SPORTident」(SIカード)を使用します。
- * SIカードはご自分のものだけ受付で受け取ってください。
- * SIカードは指に装着します。SIカードと一緒に配布の説明書通り装着してください(写真参照)。

* **会場入り口の橋で 機能・装着確認は必須です。**

- * 競技中、「ミドルは4回」、「ショートは2回」記録計時のためにSIカードを使用します。
- * 係員の指示に従い、SIカードに記録、記録音を確認して下さい。
中間計時は関門通過確認のため、記録は参考です。
- * SIカードはレース中保持し、ゴールで係員に返却してください。
- * SIカード受領後レースを中止する場合は、速やかに返却願います。
大会当日は会場本部へ、それ以外は係員に返却して下さい。
- * SIカードの紛失、未返却の場合、**弁償費4000円を申し受けます。**

競技; 選手集合からスタート・ゴールまで

緊急連絡;無線/電話依頼 "つがねざわ" 090-2403-5811、"ふなばし" 080-6630-0299

選手集合 8:40 開会式・招待選手紹介・競技注意

会場入り口の橋で係員に「出走票」を渡し、SIカードの点検と装着の確認を受けてください。ゼッケンは胸の見やすい位置につけてください。

スタート ミドル 9:00 ショート 9:20

- ① フルマラソンの申告に基づき、コースタイム早い順に並んでください。確認はしません。
- ② 号砲による一斉スタート。時刻表示、記録は主催者用意の機器で計測します。

関門と中間計時・通過確認

関門を設け、次の時刻に関門を閉鎖します。閉鎖後は救護車に乗車、ゴールに帰還してください。

- ① ミドルコースと通過証明記録
・関門:赤城温泉駐車場(地図上の地点No.30): 12時30分(スタート後3時間30分)
・通過確認(SIカード使用):4ヶ所あり。森林公園駐車場、地図地点No.23、赤城温泉駐車場、ゴール
- ② ショートコース関門と通過証明記録
・関門:森林公園駐車場(地図上の地点No.13-41): 12時00分(スタート後2時間40分)
・通過確認(SIカード使用):2ヶ所あり。森林公園駐車場、ゴール

リタイア/救援優先

- ① 競技が続けられない場合、可能なら自力でエイドステーションまで移動してください。動けない場合はその場で安静に待機、最後尾を走る救護係員(スイーパー)、誘導係員に声をかけてください。また、後続の選手に救援を頼んでください。
- ② 選手の危急にあたり救援第一と互惠安全にご協力ください。係員への伝言、笛を活用してください。

ゴール **完走証・福引抽選・豚汁サービス**

- ① スタートと同じグラウンドです。ゴールライン上でSIカードに記録、SIカードを係員に渡してください。
- ② ゴール通過のあと**完走証**をお渡しします。
- ③ 協賛企業提供品が当たる**福引抽選**をお楽しみください。特賞当選の方に次の予定で賞品をお渡しします。
◎11:30までに当選の方;ショート表彰式(12:00頃)でお渡し ◎13:30までに当選の方;ミドル表彰式(13:30頃)でお渡し
◎13:30以降当選の方:抽選場所でお渡し
- ④ **豚汁サービス**をお楽しみください。

ゴール閉鎖 15時00分(スタート後ミドル6時間、ショート5時間40分)

速報ほか

- 速報 成績速報は、随時クラス毎にスクリーン投影をします。
シャワー利用 会場内のシャワー施設を利用できます。利用の際、協力費100円をご負担ください。

表彰式

表彰式前後に和太鼓演奏ほかアトラクションを企画中です。お楽しみに。

- ① 表彰式は ショート 12:00 ミドル 13:30 の予定です。
記録集計や賞状準備のため変更になることもあります。予めご了承下さい。
- ② 赤城山選手権表彰 ミドル男子総合1位、女子総合1位の方を年齢別表彰を兼ねて表彰します。
年齢別表彰 ミドル、ショートとも2つの年齢区分で表彰。 男子18~44歳 1位~3位、45歳以上 1位~3位
女子18~39歳 1位~3位、40歳以上 1位~3位
- ③ 副賞:上位入賞者に「(株)ゴールドウイン」ほか提供の副賞、上毛新聞社提供メダル、FM群馬提供の特別賞 贈呈を企画中です。

成績表

URL; <http://www.akagi-trail.com/> に掲載します。郵送希望の方は、送料300円を添え本部で申込んでください。
また、選手のラップタイムも公開します。大会ホームページにアクセスしてください。

SIカードの装着の方法



カードのゴムバンドを左右どちらかの指に通して使用、紛失防止にゴムひもで補強。
(1) チップの穴にゴムひもを通す。
(2) 手首にはめる輪をしっかり作る。
(3) カードを指にはめ手首にゴム輪を通す。

Kids & 応援のみなさん

マジシャン"Mrしんがり"と遊ぼう!
選手スタートの後準備ができたからお知らせ!
マジックやガラポン抽選にお招きします。

コース情報

コース図 / トイレ

- ① 受付で配布の**コース図**を**レース中携帯**してください。ルート、誘導標識、高低差、エイドステーション、救護を確認してください。
- ② トイレは地図上No.13-41(森林公園駐車場)、No.30(赤城温泉駐車場)にあります。

ショート(距離15km、UP580m)

- ① スタート～林道走行 地図地点No.5(地図上S&F～No.1～5)
 - ・スタート後グラウンドを1周、ステージ脇からコースに出ます。およそ1.6km先の市営グラウンドの脇を走り林道に向かいます。
 - ・地点No.3を過ぎ、会場施設を出て林道まで狭い走路です。譲りあってください。
 - ・地点No.4から「うずら山林道」を1km北上、地点No.5で南東にターン。この区間、車に要注意！**林道は左側端走行遵守、カーブでの斜めカット走行禁止**です。
- ② 地図地点No.5～地点No.9(地図上No.5～9)
 - ・下草の少ない、軽トラックが通れる下り道に入ります。地点No.7で舗装林道に出ます。林道を200mほど走り再び広いトレイルに入り、視界の広がる地図地点No.9に出ます。
- ③ 地図地点No.9～地点No.11(地図上No.9～11)
 - ・赤芝集落西です。明瞭なトレイルから踏み跡の少ない林を、進行方向左に沢を見ながら走行します。「**赤矢印**」と「**赤黄誘導テープ**」に沿って**注意深く走ってください**。テープ誘導を抜ける(地点No.11)と明瞭な小道に出ます。
- ④ 地図地点No.11～森林公園駐車場 <エイドステーション><トイレあり>(地図上No.11～13)
 - ・緩やかな登りを森林公園駐車場に向けて走ります。足元はしっかりしていますが、笹と小石のトレイルが一部にあります。鍋割山の南面を望む走り終わりの地点No.12が舗装林道です。車に注意！100m先が森林公園駐車場です。
 - ◎森林公園駐車場 **通過確認** **SIカードに所定の機器で記録してください**。
 - <ショート 関門閉鎖:スタート後2時間40分(12:00)>この時刻以後は救護車に乗りゴールに戻って下さい。
- ⑤ 森林公園駐車場～ゴール(地図上No.13-41～51～S&F)
 - ・帰路は往路を逆に地点No.48まで走行します。快適なランニングをお楽しみください。
 - ・地点No.48からNo.49を通過、林道カーブ中央を横断します。車の通行有り。安全確認と係誘導に協力してください。
 - ・施設構内の細いトレイルを走り、グラウンド手前の橋を渡ればゴールは目前です。

ミドル(距離32km、UP1510m)

- ① スタート～(林道・林間トレイル)～森林公園駐車場<エイドステーション><トイレ>(地図上S&F～No.13-41)
 - ・**ショート①～④と同じです**。
 - ◎森林公園駐車場: **通過確認(1回目)** > **SIカードに所定の機器で記録してください**。
- ② 森林公園駐車場～地点No.17(地図上No.13～17)
 - ・森林公園駐車場から通行止めブロック群の脇を抜け、地点No.14で尾根道に入ります。表示に沿って緩やかな斜面を南に下ります。笹藪の小道は、やや走りにくいが、地面は硬くしっかり踏み込めます。樹林帯の中、笹藪の小道をおよそ800m走ると、地点番号No.15で舗装路に出ます。コースを北にとり、「大穴」と呼ばれる大きく深い沢を迂回し、次の分岐No.16を通過、坂を下るとルートの分岐点No.17です。**林道走行途中で水場があります。林道は左側端走行遵守、カーブでの斜めカット走行禁止**です。
- ③ 地図地点No.17～地点No.20(地図上No.17～20)
 - ・分岐点No.17から走路を走り、**No.18からNo.19まで赤黄誘導テープ**に従います。
 - ・地図地点No.19で尾根道に出てゆるい登りの笹道を走行します。やがて、明瞭な分岐点No.20に着きます。
- ④ 地図地点No.20～地点No.26(地図上No.20～21～22～25～26)
 - ・**通過確認(2回目)** > 地図地点No.23で、SIカードに通過を記録してください。
 - ・地図地点No.21-22-23はテープ誘導です。目印の「**赤矢印**」と「**赤黄誘導テープ**」に従い、見失わないよう注意して走行。小さな起伏をいくつか越えると地点No.22、ここからコース最高点No.23に向かう尾根にとりつきます。
 - ・地点No.23から、快適な下りのトレイルを走ります。地点No.26の分岐から赤城温泉に向かいます。
- ⑤ 地図地点No.26～赤城温泉駐車場<エイドステーション><トイレ>(地図上No.26～27～30)
 - ・地点No.26から快適な下り、川(地点No.27)から登りになります。**木製階段の底土が流れ浮いている部分あり。注意!** 地図地点No.29を過ぎ、吊り橋を渡れば折り返し地点赤城温泉駐車場です。
 - ◎赤城温泉駐車場: **通過確認(3回目)** > **赤城温泉駐車場で、SIカードに通過を記録してください**。
 - <ミドル 関門閉鎖:スタート後3時間30分(12:30)。この時刻以後は救護車に乗りゴールに戻って下さい。
- ⑥ 赤城温泉駐車場から地点No.34(地図上No.30～34)
 - ・帰路に入ります。往路を逆にたどり、ループの入り口地点No.34に出ます。
- ⑦ 地図地点No.34～森林公園駐車場<エイドステーション:14時30分に閉鎖><トイレ>(地図上No.34～41)
 - ・ループルートに入らず、往路を逆にたどります。登り(地点No.39～40)を過ぎれば、森林公園Pはすぐです。
- ⑧ 森林公園駐車場～ゴール(地図地点No.41～S&F)
 - ・**ショート⑤と同じです**。

大会参加選手（総数773名）

ゼッケンNo. & 氏名一覧

ゲストランナー・招待選手：次の方々をお迎えます

ミドル男子	鍋木 毅	後藤 太志		ショート男子	宮野 博行	増田 知臣	剣持 泰生
ミドル女子	山ノ内 はるか	宮崎 喜美乃	小野美知江	ショート女子	狩野 幸子		

ミドル(M1) 250名 32km 男子18~44歳	59	千葉 岳穂	114	大熊 博之	169	鈴木 恭平
2 後藤 太志	60	橋本 徹	115	辻本 弘	170	北村 和隆
7 亀岡 将樹	61	藤田 俊克	116	今泉 敦	171	阿部 忠雄
8 三富 俊行	62	吉川 英太郎	117	齋藤 和則	172	岩崎 康宏
9 山口 英治	63	鈴木 隆文	118	濱崎 武雅	173	軍司 昭
10 原田 甲一	64	澤 貴志	119	茂野 義規	174	関口 力雄
11 大久保 朋哉	65	小机 輝尚	120	前田 邦博	175	若菜 雄一
12 矢羽田 倫太郎	66	土屋 幸雄	121	藤田 洋志	176	靱山 宏隆
13 寺尾 修	67	白井 光洋	122	斉藤 弘朗	177	北林 広一
14 川辺 広和	68	宮良 重信	123	大森 陽介	178	小澤 洋崇
15 宮下 建	69	宮西 淳	124	岩波 孝祥	179	城田 哲夫
16 風間 洋一	70	萩原 琢	125	天野 寛之	180	石田 健一
17 小谷 徹也	71	森 芳紀	126	佐々木 崇吏	181	犬伏 英章
18 河合 博一	72	村田 正洋	127	松井 豊	182	山崎 俊治
19 平山 智志	73	松田 清忠	128	遠藤 淑和	183	遠藤 崇司
20 笹江 一吉	74	中倉 信吾	129	鈴木 遼	184	小松 かずや
21 飯山 雄一	75	村中 敬	130	金子 貴由	185	清水 繁雄
22 中田 博喜	76	鷺尾 和幸	131	落合 晃久	186	宮 浩康
23 新井 玲央	77	中山 則之	132	井藤 久隆	187	大杉 隆史
24 横尾 和広	78	宮本 智行	133	近藤 潤	188	田中 和広
25 内田 憲匡	79	稲葉 直彦	134	内海 優哉	189	鈴木 祐輔
26 小島 健人	80	五十嵐 進一郎	135	和田 直哉	190	綾織 宏
27 白川 裕登	81	金澤 浩史	136	柳瀬 貴志	191	八木 啓佑
28 岩田 尚文	82	佐藤 宏樹	137	石坂 正和	192	熊倉 達也
29 林 志彦	83	田島 学	138	小林 伸	193	小池 清友
30 中原 理行	84	秋山 圭一	139	松下 圭太	194	斉藤 正之
31 田濃 邦彦	85	阿久津 和男	140	松本 卓也	195	林 孝哉
32 森末 茂男	86	橋本 康太	141	北原 俊紀	196	宮澤 陽介
33 原田 和幸	87	高德 裕治	142	中澤 紘樹	197	大森 整
34 近藤 昭人	88	梅澤 信人	143	山岸 大輔	198	小淵 俊弘
35 須永 幸一	89	清藤 俊介	144	鳥口 能誠	199	嶺岸 光栄
36 廣田 雄	90	粉川 直樹	145	伊藤 浩士	200	政本 靖満
37 関口 好文	91	岩原 正知	146	早部 哲夫	201	深澤 和彦
38 上杉 義興	92	伊藤 啓成	147	今井 宏典	202	岡本 夕
39 柳 勝也	93	中村 雅大	148	白川 意織	203	菊谷 祐之
40 竹内 聡	94	及川 瑞生	149	辻川 昇祐	204	中西 卓
41 大栗 健男	95	野崎 研志	150	沓脱 真彦	205	田崎 雄一
42 塩原 謙二	96	柴田 啓介	151	嶋崎 功一	206	児島 雅史
43 栗原 周平	97	定塚 和久	152	谷 茂夫	207	鳥羽 健一
44 佐藤 洋行	98	西田 巧	153	立野 直樹	208	柿沼 万寿夫
45 大草 慎二	99	高橋 佳樹	154	古川 琢朗	209	立山 泰裕
46 生神 敏基	100	宮下 徹也	155	柏崎 洋	210	大竹 彩斗
47 大塚 亮	101	大竹 圭輔	156	御園 雅之	211	志村 正太
48 藤本 淳	102	熱海 好彦	157	大橋 直人	212	笠原 正幸
49 結城 伸	103	西野 裕司	158	森内 章浩	213	千田 昌裕
50 土田 智宏	104	伴 将史	159	黒田 裕人	214	森口 貴博
51 鶴岡 慶宣	105	橋本 崇之	160	角田 悟郎	215	齋藤 正章
52 春川 聡	106	園木 誠	161	石井 健吾	216	黒保 貴憲
53 岸 宏之	107	砂川 正樹	162	百瀬 優	217	吉田 浩貴
54 鈴木 雄一郎	108	諏訪 智郁	163	清水 学	218	人見 誠
55 田島 裕大	109	伊東 幸平	164	笹山 裕之	219	持田 和樹
56 宮島 昭良	110	高桑 敬一郎	165	宮下 正幸	220	犬童 洋二
57 金澤 宏之	111	田中 伸和	166	北川 真司	221	櫻井 光仁
58 瀧沢 一成	112	川端 博	167	潮 仁	222	白石 勝実
	113	神立 鉄也	168	黒須 紀好	223	吉元 和宏

ミドルのSIカード記録は
4回、往路森林公園P、
地図地点No.23、
赤城温泉P、ゴール

224	原島 和也
225	山元 駿
226	丸山 和良
227	小川 哲史
228	三田 岳
229	武田 親士
230	柳 穰治
231	前田 耕策
232	吉川 賢一
233	上永 祐太
234	辻 立晴
235	大谷 優太
236	桜井 貴教
237	松本 孝之
238	大手 博之
239	樋口 正和
240	関口 一大
241	島 潤
242	葛西 芳公
243	栗本 隆雄
244	植松 厚夫
245	指江 大介
246	大井 武典
247	堤 健至
248	室井 克彦
249	千葉 友亮
250	加瀬 亮
251	石橋 学
252	野地 竜平
253	野中 研二
254	稲垣 誠司
255	長島 徹治

ミドル(M2) 140名 32km 男子45歳以上	
1	鏑木 毅
256	田中 正明
257	前川 明
258	岡安 宗仁
259	阿部 博史
260	小林 勇
261	杉本 浩之
262	清水 正久
263	根岸 浩
264	池田 偉佐雄
265	坂口 輝彦
266	柳沢 彰
267	井上 英俊
268	横田 徹
269	原田 一紀
270	長谷川 努
271	吉崎 祐一
272	石川 英男
273	武井 重治
274	俣木 洋一
275	石山 高志
276	鈴木 利雄
277	中山 正己
278	常本 英夫
279	清水 健一
280	吉田 秀嗣
281	岡部 哲也
282	石井 龍男
283	小谷 邦彦
284	片桐 康彦
285	松本 広樹
286	飯村 孝夫
287	木村 浩一
288	奥脇 茂
289	三枝 明
290	小田 智晃
291	石川 弘
292	平沼 正之
293	日下部 悟
294	善長 庄一郎
295	渡部 淳
296	中村 康一
297	飼田 俊之
298	大澤 清司
299	進藤 昭洋
300	高橋 一哲
301	三瓶 長太
302	若井 克之
303	小西 康雄
304	岡本 広幸

305	山本 信介
306	永井 誠
307	関口 和則
308	野中 浩治
309	伊藤 敏之
310	今井 英幸
311	青柳 健司
312	中野 純一
313	関 定男
314	小鹿 学
315	高瀬 晴夫
316	永安 薫
317	小池 諭
318	柴谷 淑夫
319	山田 健一
320	荒木 和也
321	日置 勝之
322	佐々木 和久
323	須藤 好
324	嶋田 敏成
325	佐藤 圭
326	清水 孝篤
327	渋谷 和憲
328	黒澤 史明
329	大澤 弘
330	南 真人
331	田島 広志
332	岡田 典之
333	永井 孝男
334	一岡 秀忠
335	藤井 浩
336	小澤 伸一
337	山根 祥延
338	長谷川 民男
339	吉竹 文男
340	岸部 貞治
341	福田 栄
342	中野 哲宏
343	島 裕之
344	金子 政広
345	平野 貴之
346	徳野 利幸
347	中尾 益巳
348	樋口 一範
349	石井 雅人
350	原沢 宏之
351	加藤 聡史
352	小林 立志
353	大久保 直樹
354	星野 春樹
355	松浦 史記
356	林 哲雄

ミドルのSIカード記録は 4回、往路森林公園P、 地図地点No.23、 赤城温泉P、ゴール	
357	長谷川 武
358	山崎 哲史
359	関根 元
360	足立 健児
361	吉田 正幸
362	伊藤 直人
363	依田 高志
364	杉原 一弘
365	竹内 修
366	家亀 晴宇
367	大木 基雄
368	米川 弘文
369	小池 俊也
370	岩部 一寧
371	大河原 進一
372	藤田 智之
373	中村 春男
374	小久保 章
375	中山 篤
376	朝生 浩司
377	柴山 勲
378	PATTERSON FORREST
379	平石 慶次
380	塚田 孝雄
381	西巻 信義
382	丸山 秀幸
383	橋本 和夫
384	長塚 孝男
385	大橋 正樹
386	伊藤 修二
387	岡崎 大
388	品田 浩一
389	田村 孝一
390	福井 正行
391	手塚 昭夫
392	永田 幹男
393	松本 哲也
394	田中 浩司
395	<VACANT>
396	<VACANT>

ミドル(W1) 26名 32km 女子18~39歳	
3	山ノ内 はるか
4	宮崎 喜美乃
397	石原 佳奈
398	網蔵 久美子
399	上野 朋子
400	熊野 奏
401	寿賀本 恵
402	小笠原 ゆり子
403	広木 愛子
404	井出 順子
405	佐川 絵美
406	長谷川桃子
407	渋谷 美和
408	南 真琴
409	伴 陽子
410	前田 さやか
411	佐藤 知美
412	松井 理恵
413	堺 浩美
414	井口 圭子
415	尾崎 成美
416	高木 佳代子
417	青木 夏希
418	木村 ほず美
419	鈴木 紗彩
420	倉田 智子
421	<VACANT>
422	<VACANT>

ミドル(W2) 24名 32km 女子40歳以上	
5	小野 美知江
423	赤尾 育愛
424	俣木 喜代美
425	金子 衣野
426	中山 久美
427	星野 千恵美
428	深井 薫
429	片野 佳子
430	成瀬 由紀子
431	三瓶 雅美
432	竹内 明子
433	鈴木 緑
434	仲本 なつ恵
435	土屋 潤子
436	田中 園子
437	北村 洋子
438	宮下 慶子
439	山口 佳子
440	長谷川 ロアン
441	佐々木 広美
442	塚越 順子
443	軍司 由香
444	渋谷 花恵
445	前田 幸誉
446	<VACANT>
447	<VACANT>

ミドルのSIカード記録は
4回、往路森林公園P、
地図地点No.23、
赤城温泉P、ゴール



交流の家より鍋割山と荒山遠望

ショート(M3) 166名 15km 男子18~44歳		537 栗原 崇		ショートのSIカード記録 は2回、往路森林公園P とゴール	604 小林 真哉		639 坂本 泰	
501 宮野 博行		538 池田 圭佑			605 小林 広典		640 渡辺 良介	
502 増田 知臣		539 坂倉 守		606 夏目 貴志		641 増淵 太信		
506 佐藤 代和		540 星野 喜昭		607 鴨下 琢也		642 品川 稔		
507 田中 直己		541 北野 愛雅		608 菊池 雄		643 小見 直樹		
508 橋本 大祐		542 高山 輝充		609 篁 雅人		644 山崎 大樹		
509 神戸 宣輝		543 曲村 一輝		610 真下 裕正		645 平野 正敏		
510 山本 彩人		544 秋山 尚志		611 田宮 優		646 平井 正樹		
511 岸野 亮介		545 栗原 誠		612 中野 雄太		647 金井 直樹		
512 金子 善英		546 平本 茂		613 関 英之		648 太田 浩正		
513 宮崎 慎也		547 諸井 健一		614 久保田 司郎		649 中村 忠勝		
514 町田 知宏		548 葛綿 文彦		615 深澤 誠一		650 中島 勇己		
515 政氏 省悟		549 綱 謙将		616 小林 克次		651 飯塚 毅		
516 塚越 孝		550 高橋 良侑		617 小川 潤		652 千木良 亮介		
517 中井 久		551 宮前 祥一		618 小山 孝明		653 中原 宏和		
518 平田 圭佑		552 原田 廣行		619 長谷川 晃一		654 高仲 俊宏		
519 大井田 勝		553 小關 泰広		620 渡邊 賢一		655 バロン ディーン		
520 田村 貴之		554 新井 文夫		621 小林 賢悟		656 高橋 竜久		
521 大平 知広		555 津久井 孝明		622 南部 正人		657 石泉 慎也		
522 猪熊 俊臣		556 堀越 康志		623 篠原 郁雄		658 一倉 孝介		
523 久徳 正純		557 蟻川 祐樹		624 石坂 智明		659 堤 健一		
524 小野 昌重		558 星野 雄一		625 森田 和男		660 千明 祐介		
525 阿部 映司		559 池辺 裕起		626 林 勇一		661 佐藤 翔		
526 橋本 貴志(千葉)		560 中嶋 豊		627 雨宮 大地		662 平石 歩		
527 内田 道夫		561 関 美喜男		628 三戸 大輔		663 新納 勝次		
528 松本 光央		562 長澤 誠		629 山根 秀弘		664 鈴木 啓慈		
529 小林 廉昌		563 坂井 直之		630 青柳 典之		665 山口 友太		
530 塩野 耕治		564 脇 陽翼		631 市橋 亨		666 間島 規文		
531 江藤 裕樹		565 仲光 和之		632 齋藤 宏生		667 螺 良総		
532 早乙女 裕之		566 伊澤 章司		633 齋藤 諒		668 重本 大輔		
533 橋本 貴志(埼玉)		567 猪野 壮平		634 増澤 駿		669 山口 哲平		
534 高橋 能久		568 荻原 潔		635 ウェッツェル グレゴリー		670 <VACANT>		
535 小林 智行		569 吉田 稔		636 大竹 祥紘		ショートのSIカード記録 は2回、往路森林公園P とゴール		
536 高澤 太陽		570 池田 英夫		637 大山 峰弘				
		571 佐藤 亮		603 江口 吉美				
				572 金井 毅				
				573 登坂 真歩				
				574 上野 康				
				575 渡部 大介				
				576 塩浦 良祐				
				577 永島 智男				
				578 坂田 貴博				
				579 君島 和男				
				580 星野 圭司				
				581 武井 千明				
				582 高塚 博史				
				583 高木 忠実				
				584 鈴木 一輝				
				585 平井 直人				
				586 高橋 功起				
				587 中山 ひろき				
				588 中山 和人				
				589 飯尾 良博				
				590 小山 隆弘				
				591 西村 渉				
				592 高野 淳介				
				593 藤澤 明正				
				594 秦 英準				
				595 南雲 寛樹				
				596 安藤 良佑				
				597 赤間 俊輔				
				598 床爪 美文				
				599 新井 稔				
				600 木村 正幸				
				601 赤間 充彦				
				602 福島 央之				
				603 江口 吉美				
				604 小林 真哉				
				605 小林 広典				
				606 夏目 貴志				
				607 鴨下 琢也				
				608 菊池 雄				
				609 篁 雅人				
				610 真下 裕正				
				611 田宮 優				
				612 中野 雄太				
				613 関 英之				
				614 久保田 司郎				
				615 深澤 誠一				
				616 小林 克次				
				617 小川 潤				
				618 小山 孝明				
				619 長谷川 晃一				
				620 渡邊 賢一				
				621 小林 賢悟				
				622 南部 正人				
				623 篠原 郁雄				
				624 石坂 智明				
				625 森田 和男				
				626 林 勇一				
				627 雨宮 大地				
				628 三戸 大輔				
				629 山根 秀弘				
				630 青柳 典之				
				631 市橋 亨				
				632 齋藤 宏生				
				633 齋藤 諒				
				634 増澤 駿				
				635 ウェッツェル グレゴリー				
				636 大竹 祥紘				
				637 大山 峰弘				
				638 村上 雄亮				

ランニング・トレイルランニングのプロショップです！ 創業50年 青梅マラソンの地元にあります！

SATOH SPORTS

お電話でもお受けします

0428(24)8661

佐藤スポーツ

¥10,000以上お買上げで
送料・代引き手数料無料！

URL: www://satoh-sports.com/

E-mail: info@satoh-sports.com

FAX 0428(22)5534

198-0042 東京都青梅市東青梅2-2-7

ショート(M4) 109名 15km 男子45歳以上		ショート(W3) 22名 15km 女子18~39歳		ショート(W4) 36名 15km 女子40歳以上	
503	剣持 泰生	708	水木 雅晴	781	中村 恵
671	工藤 有通	709	石原 勉	782	谷村 佳子
672	小野尾忠一	710	西口 順義	783	千田 奈歩
673	江森 弘明	711	嶋津 光治	784	大島 さと子
674	八尋 俊二	712	森 崇広	785	中桐 祥子
675	岩田 壽	713	高橋 厚	786	濱崎 皓美
676	恩田 洋治	714	金澤 清	787	石山 朋枝
677	塩谷 正明	715	山下 幸二	788	会田 雪子
678	水戸 厚	716	藤井 信幸	789	大西 花奈
679	天沼 真	717	三上 直樹	790	若菜 有紀
680	白鳥 信隆	718	高木 聡	791	高橋 美香
681	上山 和重	719	樺澤 雅嗣	792	太田 泰子
682	小湊 健司	720	深澤 要三	793	鉾立 淳子
683	植木 英雄	721	鈴木 竜一	794	高橋 亜季
684	佐々木 力	722	林 直樹	795	土居 令奈
685	伊藤 憲史	723	柴田 伸治	796	寺崎 愛
686	塚田 透	724	坂元 純	797	設楽 千恵
687	若宮 篤志	725	鈴木 哲馬	798	相澤 文
688	青野 泉	726	塚越 保典	799	星 沙耶香
689	渡辺 雄二	727	橋本 英樹	800	工藤 友美
690	鈴木 竹男	728	神久 透	801	バロン 規秀
691	松井 義明	729	池谷 健	802	大越 美緒
692	悴田 利行	730	北島 信義	803	<VACANT>
693	桑久保 剛	731	立岡 由之	804	<VACANT>
694	外崎 和浩	732	黒澤 永	ショートのSIカード記録は 2回、往路森林公園Pと ゴール	
695	横手 洋二	733	服部 聡		
696	堀越 正勝	734	茂木 栄	771	黒崎 博之
697	半田 幸弘	735	真下 茂樹	772	木村 新二郎
698	早川 安行	736	工藤 忠	773	宮田 聡
699	根岸 剛	737	入江 一芳	774	小此木 哲雄
700	角田 久栄	738	大谷 慎一	775	神谷 大輔
701	新井 泰	739	渡辺 良樹	776	加藤 祥哲
702	小林 宏行	740	永井 義明	777	吉田 政之
703	木内 好政	741	大津 こうじ	778	登丸 剛
704	小須田 昌文	742	菅原 克典	779	<VACANT>
705	鈴木 保博	743	富田 好孝	780	<VACANT>
706	小島 哲治	744	柳井 一晃	ショートのSIカード記録は 2回、往路森林公園Pと ゴール	
707	高野 實	745	小林 芳人		
		746	田中 道明	ショートのSIカード記録は 2回、往路森林公園Pと ゴール	
		747	石森 道哉		
				805	上原 ゆり子
				806	吉田 亜矢子
				807	各務 裕美子
				808	岸野 範子
				809	外崎 由美子
				810	山田 恵子
				811	樺澤 やよい
				812	鈴木 由美子
				813	林 知世
				814	萩原 裕子
				815	小形 仁美
				816	横山 麻里子
				817	小嶋 智子
				818	諸井 純子
				819	上田 美代子
				820	高橋 有佳
				821	服部 ゆかり
				822	鈴木 由香里
				823	矢吹 とし子
				824	安田 直子
				825	岩田 法代
				826	松本 尚子
				827	柳 奈智子
				828	児玉 亜希子
				829	横澤 こず江
				830	小崎 康代
				831	竹下 英里
				832	松本 優子
				833	後藤 すみ子
				834	星野 由佳
				835	矢内 良枝
				836	加部 知子
				837	坂元 千佳子
				838	坪内 葉子
				839	中村 由佳理
				840	<VACANT>
				841	<VACANT>



ヤマツツジ咲くトレイル

帰路バス時刻表

前橋駅へ行くには、駐車場行き送迎バスを利用、富士見温泉まで行き、同温泉から下記路線バス利用が便利です。

駐車場行き送迎バス 所要15分	関越交通バス/日本中央バス 所要40分、600円		
	富士見温泉	前橋駅	行き先
国立赤城青少年交流の家発 富士見温泉裏特設P行(無料)は、 12:00～16:00 の間でバス2台が 随時出発 (うち1台が、15:00に前橋駅直 通で運行。このバスのみ協力金 600円を徴収)	11:35	12:05	前橋駅
	12:20	12:49	ケヤキウォーク
	13:00	13:35	前橋駅
	13:18	13:47	ケヤキウォーク
	14:10	14:40	前橋駅
	14:55	15:30	前橋駅
	15:15	12:44	ケヤキウォーク
	16:05	16:35	前橋駅
	16:52	17:22	前橋駅
	17:45	18:14	ケヤキウォーク

参加者都道府県別統計

都道府県	男子	女子	計	都道府県	男子	女子	計
北海道	1	2	3	山梨県	3	0	3
岩手県	1	0	1	長野県	2	0	2
宮城県	0	1	1	岐阜県	1	1	2
秋田県	0	0	0	静岡県	1	0	1
山形県	0	0	0	愛知県	5	1	6
福島県	0	1	1	京都府	0	0	0
茨城県	28	6	34	大阪府	1	1	2
栃木県	62	7	69	兵庫県	0	1	1
群馬県	225	27	252	鳥取県	0	0	0
埼玉県	109	20	129	岡山県	0	0	0
千葉県	50	13	63	香川県	0	0	0
東京都	113	23	136	愛媛県	1	0	1
神奈川県	44	2	46	福岡県	0	0	0
新潟県	15	1	16	沖縄県	2	0	2
石川県	0	0	0	不明	1	1	2
				総計	665	108	773

前回大会コース別優勝者の記録とラップタイム

クラス	優勝者 (*印赤城山 選手権者)	記録	ラップ				
			スタート～ 森林公園P	森林公園P～ 地図地点22 (コース最高点)	地図地点22 ～赤城温泉P	赤城温泉P ～ゴール	
ミドル	M1 男子 18～44歳	* 宮野博行	2:30:58	42:12	35:42	14:54	58:10
	M2 男子 45歳以上	錦木毅	2:47:22	-	1:26:25	16:42	1:04:15
	W1 女子 18～39歳	* 山ノ内はるか	3:31:34	56:31	51:04	20:40	1:23:19
	W2 女子 40歳以上	小野美知江	3:49:26	1:03:36	53:56	23:09	1:28:45

クラス	優勝者	記録	ラップ		
			スタート～ 森林公園P	森林公園P～ ゴール	
ショート	M3 男子 18～44歳	増田知臣	1:02:23	30:00	32:23
	M4 男子 45歳以上	剣持泰生	1:11:31	47:33	23:58
	W3 女子 18～39歳	鈴木君枝	1:38:06	1:06:25	31:41
	W4 女子 40歳以上	狩野幸子	1:26:59	57:01	29:58

大会役員概要

大会実行委員会	実行委員長	群馬県オリエンテーリング協会	会長	小幡 晋
	実行副委員長	(公社)日本オリエンテーリング協会	理事	船橋 昭一
	同上	群馬県オリエンテーリング協会	理事長	小嶋 慎一
	同上	同上	理事	吉田 武利
	事務局長	同上	理事	津金沢 民男
コースアドバイザー		プロ・トレイルランナー		錦木 毅

業務区分	責任者	業務内容	運営協力団体
総務第一部	総括	津金沢民男	(独)国立赤城青少年交流の家 (公社)日本オリエンテーリング協会 前橋市富士見町地区体育協会 勢多陸上競技クラブ 日本赤十字社群馬支部 (日赤)奉仕団大同特殊鋼分団 赤十字飛行隊群馬支隊 群馬楽山会 デイサービスあいあいえす 群馬県オリエンテーリング協会 群馬県庁オリエンテーリング・クラブ つゆ草和太鼓愛好会 マジシャンMr.しんがり
	副総括	小嶋 慎一	
	同上	金谷 昌信	
	同上	萩原 英隆	
総務第二部	総括	吉田 武利	
	副総括	高橋菊太郎	
	同上	真木 哲男	
技術部	総括	横山 壽雄	
	副総括	高橋 利之	
	同上	植松 裕子	
	同上	富澤 邦男	

赤城山発 トレイルランニング エチケットの提案

☀️ 森の恵みに感謝して自然を守ろう。

森は気の遠くなるほどの時間と多くの人々が守り育てた貴重な自然です。「走らせてもらっている」という謙虚な思いで自然と森を守りましょう。

- 😊 トレイルからはずれない走りをしましょう。 <植物保護と裸地の防止>
- 😊 森の木々を大切にしましょう。 <森の所有者への感謝>
- 😊 ゴミはすべて持ち帰りましょう。 <環境の維持>

☀️ みんなと楽しみを共有しましょう。

人々は多様な期待をもって行動をしています。歩く人、立ち止まり自然に浸る人など形はいろいろです。このような人々と共に自然の恩恵を共有しましょう。

- 😊 トレイルで合う人にあいさつをしましょう。 <山でのエチケット>
- 😊 歩く人を見たら道を譲り歩く人になりましょう。 <ハイカー・登山者・登り優先>
- 😊 声かけのタイミングに気をつけましょう。 <狭い場所、追越し時の気遣い>

☀️ すべて自己責任でお願いします。

コース案内と救護は常に整っているとは限りません。車の走行する林道、思いがけない昆虫・動物との遭遇と危険に備え自ら注意を払ってください。

- 😊 交通事故に合わないよう注意してください。 <道路左側端一列走行>
- 😊 健康を維持し、無理な行動は避けましょう。 <自己管理と危機回避>

行楽シーズンに
オススメです!

会議、スポーツ大会、法事、歓送迎会

謝恩会、内祝い、その他各種催し物等に…。

と 栗 平 の お 弁 当

群馬県優良物産推奨品



▲上州御用 鳥めし弁当<竹>



▲上州御用 鳥めし弁当<松>



各種イベントでのお弁当を承ります。【市内10個〜】

ご予約はお電話、またはPCからご注文いただけます。

お電話 Tel. 027-265-1137【本部受注配送センター】

PC <https://www.torihei.co.jp/tyumon/>

上州御用 鳥めし 本舗
と 栗 平



THE
NORTH
FACE®

GO FASTER

ULTRA
REPULSION
RACE

シューズほど直接走りに影響を与えるギアは無いでしょう。THE NORTH FACE アスリート 籔木毅と共に2年以上の歳月をかけて開発したこのシューズは、高性能ミッドソール素材「Pebax プレート」をソール全面に使用することで、軽量性と高い反発力を極めて高いレベルで併せ持ちます。より強くより速く脚を前に進めたい。まさにそのためのシューズです。

CRADLE

pebax®

詳しくはWEBをチェック。
<http://www.goldwin.co.jp/tnf>
GOLDWIN INC. ☎0120-307-560