



# 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 (社)日本オリエンテーリング協会、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、(財)前橋観光コンベンション協会、富士見商工会、上毛新聞社、群馬テレビ、エフエム群馬  
 協賛 森永乳業(株)、(株)ゴールドウイン、ポラール・エレクトロ・ジャパン(株)、大同特殊鋼(株) 渋川工場、(有)パワースポーツ、青梅 SATOH SPORTS、(株)ノルディックスポーツ、富士見温泉見晴らしの湯ふれあい館、(農)風ラインふじみ(農産物直売所)、マンナライフ(株)、(有)ワイティブロダクツ  
 協力 (独)国立赤城青少年交流の家、日本赤十字社群馬県支部、イーストウインドプロダクション、(特非)愛知県オリエンテーリング協会、京都府オリエンテーリング協会、長野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、(日赤)奉仕団・大同特殊鋼分団、富士見地区体育協会、勢多陸上競技クラブ、赤十字飛行隊群馬支隊、つゆ草和太鼓愛好会  
 コースアドバイザー 鈴木 毅(トレイルランナー)、田中正人(アドベンチャーレーサー)



**ご挨拶** 第3回赤城山トレイルランニング・レースご参加ありがとうございます。新緑の赤城山を存分にお楽しみください。昨年と同じく標高520mからスタート、ミドルコースは鍋割山、荒山高原、前浅間山、荒山を経る新緑のトレイルランです。ロングコースはミドルのルートに加え、さらに長七郎山、地蔵岳を走破、回遊するタフなコースです。コース最終区間は樹林帯の中のトレイルが続きます。スタッフ一同全力を挙げて楽しいレースになるよう心がけます。

開催日 平成21年5月24日(日) 雨天決行・荒天中止 併設講習会:5月23日(土) 13:30 開会  
 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) 6:30~7:30 ・開会式 7:40 ・スタート 8:00 (一斉スタート) ・ゴール閉鎖 15:30  
 表彰式(後述) 13:30(予定)各クラス年齢別3位まで表彰、協賛企業より副賞贈呈、全選手に参加賞、完走選手に完走証を贈呈します。



**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1C以降同じ)  
 関越道「前橋IC」を出て国道17号を前橋市街に進む。NHK前橋放送局前を左折、マーキュリーホテル先を右折、利根川を渡り国道17号との交差点を左折し、渋川方面に進む。住吉交差点を右折し、県道前橋赤城線を赤城山に進み、畜産試験場信号を右折、500m先「青少年交流の家入口」左折2km。  
**東京・埼玉・宇都宮・足利方面(一般道利用)**  
 上武国道(17号バイパス)から国道50号(宇都宮・足利方面はここから同じ)に入り前橋市街に進む。下大島信号を右折し、東部バイパス若宮4丁目交差点を右折して、県道赤城前橋線に入り、赤城山方面に進み、畜産試験場信号を右折、500m先「青少年交流の家入口」を左折し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、利根川を渡り関越自動車道赤城IC方面に向かう。赤城IC出口(高速道路利用はここから同じ)をそのまま直進、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、富士見町総合運動場脇「青少年交流の家入口」を左折500m。  
**駐車場** P1: 見晴らしの湯ふれあい館(駐車後バス)、P2: 畜産試験場(駐車後バス)、P3(宿泊者のみ): 国立赤城青少年交流の家  
 前日、当日来場の方とも係員に駐車券を提示、指示にしたがって駐車してください。駐車券のない方は駐車できません。  
**臨時バス** 駐車場P1,P2駐車の方は臨時バスを利用してください。料金は1人往復500円です。運行は24日会場行きは5時30分より、帰路は駐車場P1, P2行きを12時30分より運行の予定、詳しくは駐車券及び会場の公式掲示板をご覧ください。

**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両毛線桐生・小山方面乗車、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信越線で高崎駅で下車乗り換え。これ以降は上記と同じ。なお、東京方面から新宿湘南ラインが利用できます。  
**新潟方面(在来線利用)** JR上越線新前橋駅乗換、両毛線桐生・小山方面利用前橋駅下車。(新前橋~前橋間4分程)  
**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両毛線で高崎方面に向かい前橋駅下車。

前橋駅 ↔ 会場バス時刻表

前橋駅ー赤城青少年交流の家: 片道780円			
往路		帰路	
8:25発	9:05着	9:07発	9:44発
12:28発	13:08着	13:07発	13:44発
16:57発	17:37着	17:37発	18:14発

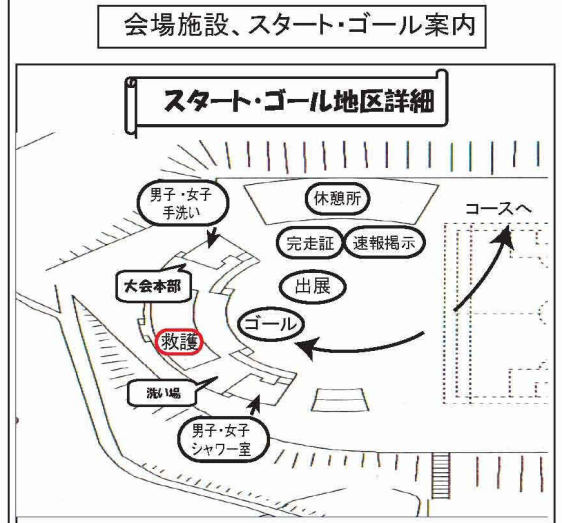
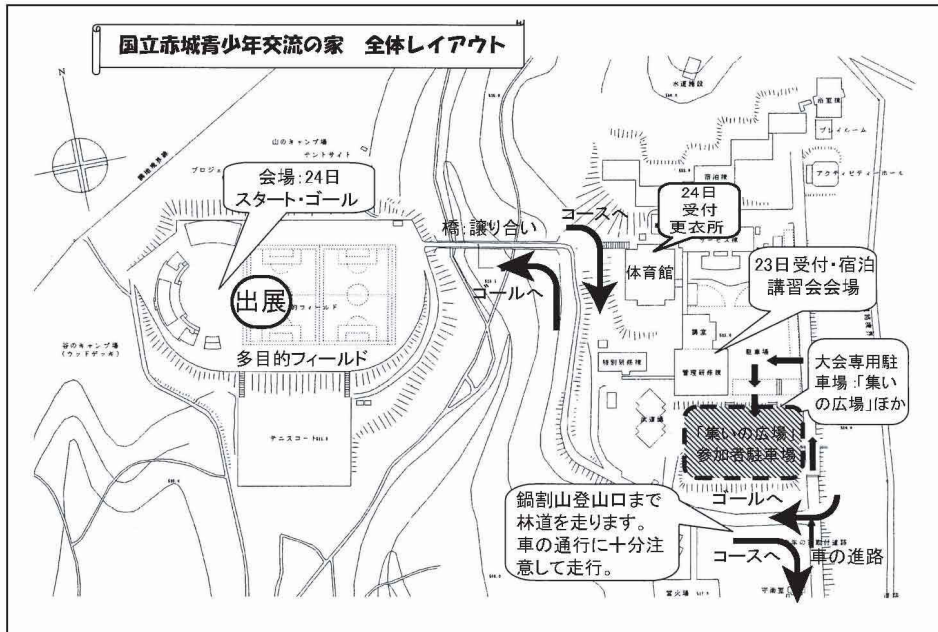
**会場案内** ● 印信号

**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:**赤城山トレイルラン事務局 つがねざわ 携帯 090-2403-5811、ふなばし 携帯 080-6630-0299

**受付** 5月23日(土) 国立赤城青少年交流の家1階ロビー 講習会受付 11:00~13:15 宿泊のみの方受付 16:00~18:00  
5月24日(日) 当日来場者受付 国立赤城青少年交流の家体育館 6:00~7:30

- ① 受付で係員に確約書を提出してください。(講習会参加・宿泊者は前日受付可能)
- ② 係員からゼッケンとコース地図を受け取り、自分のゼッケン番号を確認してください。
- ③ **ゼッケン止め安全ピンを4つ** 各自ご用意ください。(受付で4つ100円で頒布します。)また、参加費等の清算は受付です。

**施設利用上のご注意** 施設内は土足厳禁です。宿泊・講習会参加の方、売店・手洗い利用の際には上履きをご用意ください。



**講習会** 5月23日(土) 13:30~15:30

鍋木 毅 「トレイルランニングレースの魅力とその将来について」  
田中正人 「アドベンチャーレースの世界」

講習会は、鍋木氏、田中氏に分かれて実施します。講師の都合で内容が変わることがあります。予めご了承下さい。  
講習会中にポラール・エレクトロ・ジャパン(株)提供ハートレートモニターをお試しいただけます。先着30名様を予定。

**宿泊・レセプション案内**

**レセプション** 5月23日(土) 16:00~17:30

レセプションは、講習会終了後夕食までの間に、講堂で行います。鍋木・田中・間瀬・星野氏の体験談やスライド、4氏を交えた交流会とします。参加は自由です。参加しない場合、宿泊代金の清算はいたしません。「必ず、上履きを持参してください。」

**夕食** 17:30~19:00 食堂でバイキング形式です。

**入浴** 20:00~22:30

ボディソープ、シャンプーが用意してあります。洗面用具は各自用意してください。歯磨き、かみそり等は売店にあります。

**宿泊・就寝 / 消灯** (適宜おやすみください。)

- ① 宿泊棟は、ベッドと畳の部屋があり、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。部屋割りに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 部屋に鍵がかかります。部屋を出るときは貴重品を持参してください。
- ⑤ 枕カバーとシーツを各自リネン室から持参してください。寝巻きはご持参ください。
- ⑥ 決められた場所以外は禁煙です。喫煙は指定場所をお願いいたします。

**大会当日朝** 朝食 5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。会場付近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たため、枕カバーとシーツはリネン室にお返しく下さい。

② 各部屋、廊下、階段の清掃をしてください。荷物は部屋に置けません。更衣所(体育館)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。

**全選手ご案内**

**更衣所・当日来場者受付** 体育館が当日来場者受付、更衣所、荷物置き場になります。係員はいません。貴重品にご注意ください。  
**バス降車から受付(体育館)** 受付まで徒歩5分。「青黄誘導テープをたどってください。」(駐車場P1,P2からバス乗車20分です。)

**体育館から会場** 会場まで徒歩7分「赤白誘導テープをたどってください。」

**会場** 会場は施設西側グラウンドです。手洗、テントサイト、シャワー利用等競技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** 会場に協賛企業展示コーナーと軽食販売コーナーを設けます。

**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、問題の処理にあってください。

**ハイカーへの配慮と自然保護**

コースは国有林/県有林内です。県立公園や関東ふれあい道を含みます。登山者が多数います。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、石の落下を防ぎ、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。

火気・喫煙の禁止 会場喫煙指定場所以外およびコース内の火気使用、喫煙を禁止します。

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 コース途中に岩場、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 競技中は雨具、携帯食、水、笛などを携帯してください。

エイドステーション

- ① 前浅間山入口、森林公園駐車場の2ヶ所に水、バナナを用意します。(コース図参照)
- ② コップ、バナナの皮などはステーションごみ箱へ。走路に投げないでください。
- ③ 鍋割山登山口、八丁峠に水を用意します。
- ④ エイドステーションに看護師、応急薬品、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(写真、58箇所、地図記載)と補助表示を現地に設置します。
- ② 係員による誘導、テープによる誘導区間があります。
- ③ 車道の横断あり。特に、軽井沢峠付近(No.15/39)、八丁峠付近(No.26,36)、森林公園駐車場(No.47)、青少年交流の家東の林道(No.58)は車が走行します。見通しの悪いカーブもあり危険。横断の際、左右の確認を忘れずに！係員の指示に従ってください。
- ④ 車と併走する区間は地図上S~No.1, 4~6, 35~36です。注意して道路の左端を走行。



コース案内現地表示

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、互恵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。

**競技** 緊急連絡:無線依頼/電話 つがねざわ 090-2403-5811、ふなばし 080-6630-0299

選手集合 7:40

スタート地区でゼッケンに添付の**出走票をボードの指定位置に貼ってください。**ゼッケンは胸の見やすい位置につけてください。

開会・競技注意 7:45~7:55

スタート 8:00 (全クラス一斉スタート)

- ① フルマラソンの自己申告に基づき、2時間、3時間、4時間台、無記入の順で並んでください。確認はいたしません。
- ② 号砲による一斉スタート。時刻表示、時間計測は主催者用意の機器で計測します。

**関門と通過証明(ゴールでリストバンドを係りが確認)**

関門を設け、次の時刻に関門を閉鎖します。閉鎖後は各自ゴールに向かい、必ずゴールで係員に申し出てください。

① ロングコース

・関門:前浅間山入口(地図上の地点No.12): 12時00分(スタート後4時間)

・関門:八丁峠(地図上の地点No.26): 13時00分(スタート後5時間)

・**通過証明:地蔵岳北のふもと(地図上の地点No.30): 通過証明のリストバンドを受け取り腕につけてください。**

② ミドルコース関門と通過証明

・前浅間山入口(地図上の地点No.12): 13時00分(スタート後5時間): **通過証明:リストバンドを受け取り腕につけてください。**

ゴール

① スタートと同じです。計時線を越えたら追い越し禁止。受け取った着順票を記録係に渡してください。

② 森永乳業(株)提供の『森永牛乳』、参加賞等を受け取ってください。完走賞は会場参加賞コーナーで各自お取りください。

ゴール閉鎖 15時30分(スタート後7時間30分)

**ゴール後**

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。

速報 成績速報は、会場速報所に随時クラス毎に掲示します。

**表彰式・抽選会・参加賞**

- ① 表彰式は13:30の予定です。成績集計や賞状準備のため遅れることもあります。予めご了承下さい。
- ② 赤城山選手権表彰 ロング男子総合1位、女子総合1位の方を年齢別表彰をかねて表彰します。  
年齢別表彰 ロング、ミドルとも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18~34歳 1位~3位、35歳以上 1位~3位
- ③ 副賞:「(株)ゴールドウイン、ポラル・エレクトロ・ジャパン(株)、マンナライフ(株)」提供の副賞、上位入賞者には上毛新聞社、群馬テレビ提供のメダル・盾、群馬テレビ提供の最高齢特別賞を贈呈します。
- ④ 抽選会:表彰式後、「青梅SATO SPORTS、(株)ノルディックススポーツ、富士見温泉ふれあい館」提供協賛品の抽選会を行います。
- ⑤ 参加賞:(有)パワースポーツ提供の「パワーバー」、「地元特産品」、「リストバンド」(競技使用)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。

**コース情報**

コース図/トイレ

- ① 受付で配布のルート地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.25(小沼北・駐車場)、No.32先(県道脇駐車場)、No.47(森林公園駐車場)にあります。

**ミドルコース(距離24km、UP1,460m)**

- ① スタート ~ 鍋割山登山口(給水所)(地図上S~No.1~6)
  - ・スタート後すぐに橋があります。谷が深く危険です。押し合わず、ゆずり合って通過。
  - ・施設内道路を経て「うずら山林道」を1.5km北上してNo.1でUターン。No.4で舗装路に出た後はカーブが続く林道を走行。No.5で舗装路を左折、鍋割山登山口No.6に向かいます。この区間車に要注意！

- ② 鍋割山登山口～鍋割山頂(地図上No.6～7)  
 ・登山道に入ると急に勾配がキツく、狭い岩場になります。道幅が狭く、一部にロープがあります。追い越しの際互いに合図。踏み外し、浮き石や浮き根に注意!
- ③ 鍋割山頂～荒山高原～避難小屋～前浅間山入口(地図上No.7～9～10～12)  
 ・鍋割山頂から荒山高原まで穏やかな下りで眺望抜群です。スピードが出ます。ハイカーと衝突に注意。(地図上No.7～9)  
 ・荒山高原No.9は登山者の休憩地です。気をくばって下さい。案内表示に従い、コースを間違えないよう走行。  
 ・荒山高原から南に下り、荒山高原下十字路No.10～11の狭い巻き道を登り前浅間山入口(エイドステーション)No.12に出ます。
- ④ 前浅間山入口No.12 通過直後<関門> **通過確認** \*リストバンドを受け取り腕につけてください。閉鎖:スタート後5時間(13:00)
- ⑤ 前浅間山入口～前浅間山～荒山(地図上No.12～43～44)  
 ・関門通過後狭いトレイルが続きます。前浅間山No.43を経て荒山No.44を目指す。露出した岩に注意!
- ⑥ 荒山～荒山高原～荒山高原下十字路～森林公園駐車場(地図上No.44～45～46～47)  
 ・荒山山頂No.44から快適なトレイルを下り、再び荒山高原No.45を経て荒山高原下十字路No.46に出ます。ハイカーに注意!  
 ・ここから森林公園駐車場 No.47(エイドステーション)<トイレあり>までは穏やかな下りの林間コースです。鍋割山の眺望良好!
- ⑦ 森林公園駐車場～ゴール(地図上No.47-48～58～G)  
 ・森林公園駐車場を出るとき車道を横切ります。係員の指示に従い、注意して横断して下さい。  
 ・横断後のトレイルは石と笹道がしばらく続きます。その後は走りやすいコースです。(地図上No.47-48～49)  
 ・**地図上No.49を過ぎると林の縁、林の中を走行。道は不明瞭(No.50～51)! 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。**  
 ・地図上No.51を過ぎると、古い林道、T字路やY字路をいくつも通過します(No.51～58)。案内板・矢印を見ながら走行してください。  
 ・青少年交流の家直前の林道は車の通行有り。カーブ中央(地図 No.58)を横断します。安全の確認、係員の指示に従ってください。  
 ・施設構内に入り、スタート直後の橋を渡ればゴール目前です。

**ロングコース(距離34km、UP2,000m)**

- ① スタート～林道～鍋割山～荒山高原～荒山高原下十字路～前浅間山入口(地図上No.1～12) **・ミドルコース①～③と同じです。**  
 ・前浅間山入口 No.12<関門> **関門閉鎖:スタート後4時間(12:00)**。この時刻以後ゴールに向かって下さい。
- ② 前浅間山入口～軽井沢峠～長七郎山～八丁峠(地図上No.12～13～19～22～26) <トイレ:地図上No.25小沼北・駐車場>  
 ・山道からいきなり2車線の県道(軽井沢峠)に出ます。ここは県道左下の散策道を走行、沢の横断後県道を横切ります。(地図上No.15)  
**道路使用許可条件により、車道は走行禁止。**横断は役員の指示に従ってください。  
 ・県道横断後、「血の池」までは走りやすい山道です。ここを過ぎると、底が流された急な階段が2ヶ所あります。  
 ・階段を過ぎると走りやすい山道です。山道を出て小沼湖畔を時計と反対回りに長七郎山頂No.22に登ります。  
 ・長七郎山頂からの下りは道幅も狭く、進行方向右手にガケが2ヶ所あります。慎重に通行してください。  
 ・その後つづら折り砂利道に出ます。ここは自然保護と安全対策から斜面のショーカットを禁止します。道を走行してください。  
 ・小沼湖畔から県道に出ず、遊歩道を走り、地図No.26手前で県道を横断します。係員の指示に従ってください。  
 ・県道を横断すると八丁峠(給水所)No.26です。  
 ・八丁峠No.26<関門> **関門閉鎖:スタート後5時間(13:00)** この時刻以後ゴールに向かって帰還して下さい。
- ③ 八丁峠～地蔵岳～(ふれあいの道・スキー場)～八丁峠(地図上No.26～28～30～33～35)  
 <トイレ:No.32先県道脇駐車場>  
 ・地蔵岳No.28に向かい長い木製階段を登ります。尾根の肩まではキツイ登りです。  
 ・地蔵岳頂上で赤城制覇を実感! 石ころ道、滑りやすい道を慎重に辿り、ふもとのNo.30に出ます。  
 ・地図上No.30の地点駐車場 **通過証明** \*リストバンドを受け取り腕につけてください。  
 ・通過確認後遊歩道(ふれあい道)を走行、県道上の刈り払った悪路を走ります(No.30～32)。スキー場を横切りNo.33に出ます。  
 別荘地を過ぎると、石と笹株の悪路です。笹の株に足を取られ足に負担がかかります。ここを通過すると八丁峠No.26です。
- ⑤ 八丁峠～軽井沢峠～前浅間山入口(帰路地図上No.36～37～38～41～42)  
 ・八丁峠を出てすぐ県道を横断、約200m県道左側を走り、左手の遊歩道(地図上No.36)に入ります。すぐに往路小沼に向けて走った遊歩道に合流します(地図上No.37)。ここを右折、もと来た道を軽井沢峠に向かって走ります。  
 ・No.38を通過、再び県道を横断後軽井沢峠No.41を経て前浅間山入口No.42(エイドステーション)を通過、前浅間山No.43に向かいます。
- ⑥ 前浅間山入口～前浅間山～荒山～荒山高原～荒山高原下十字路～森林公園駐車場～ゴール **・ミドルコース⑤～⑦と同じです。**  
 (帰路地図上No.42～43～44～45～46～47～58)  
 ・森林公園駐車場No.47エイドステーション<トイレあり>を通過します。

# BEST SUPPORT

## 赤城山トレイルランニングレース

[www.satoh-sports.com](http://www.satoh-sports.com)

通信販売もいたします! ホームページみてね!

E-mail: [info@satoh-sports.com](mailto:info@satoh-sports.com) お気軽にお問い合わせ下さい

青梅 SATOH SPORTS

198-0042東京都青梅市東青梅2-2-7  
 TEL0428-24-8661 Fax0428-22-5534  
 御電話・Faxでも御注文大歓迎!