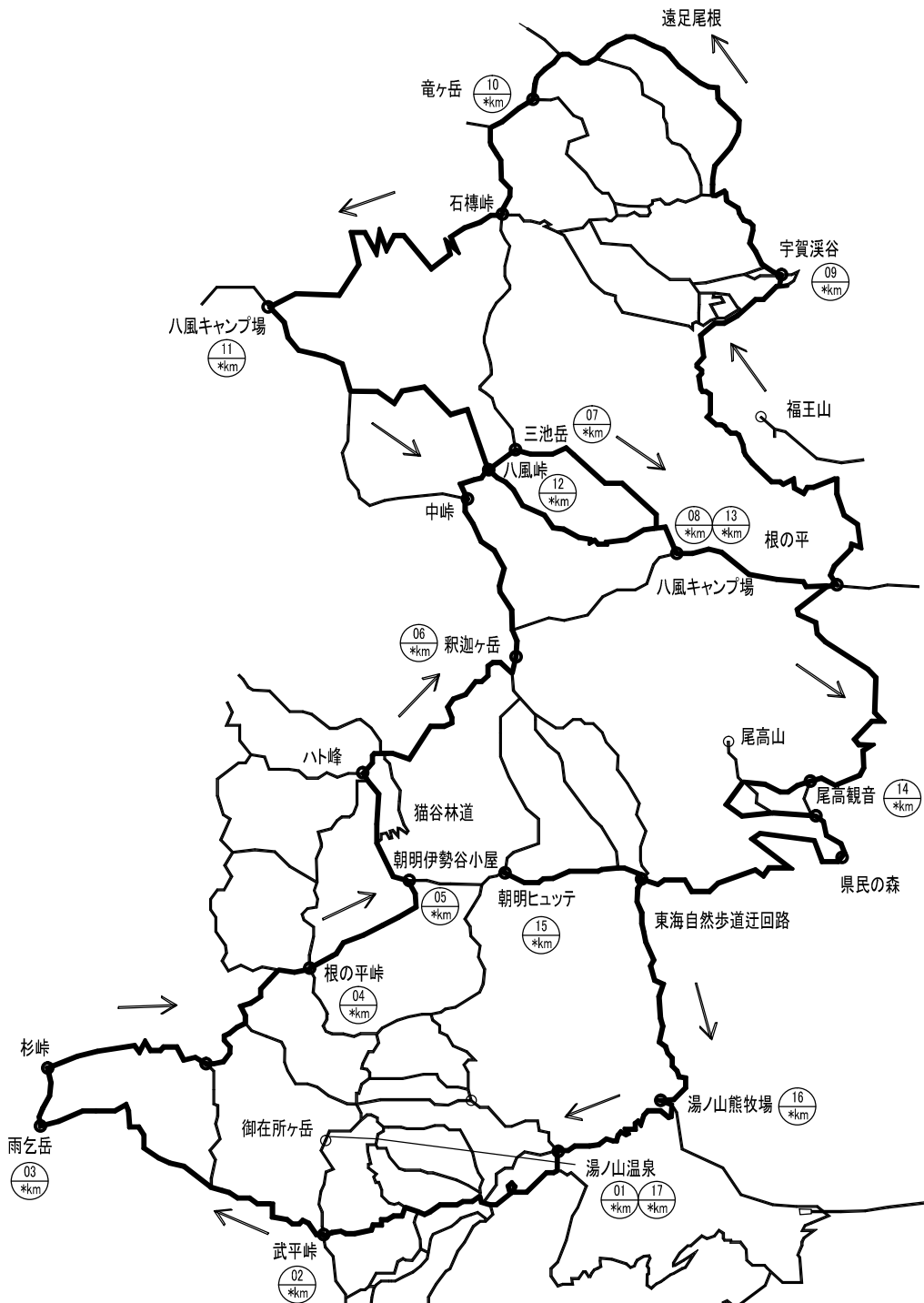


北勢トレイルランニング

日時	: 2014/**/**	集合場所	: 湯ノ山温泉	開始時間	: AM4:00
走行距離	: 約***km	累積標高距離(登りのみ)	: 約***m	予定完走時間	: 30時間

必須携帯品	・2L以上の水	・コースマップ	・食料	・手袋	・ストック	・保温のためのフリースなどの長袖シャツ。
	・雨天に備えてフードつきレインジャケットとレインパンツ。(防水、透湿機能を持ち縫い目をシームテープで防水加工のもの。)					・現金



責任について

- ・山岳地を走り続けるという特殊性を十分認識し、必要な訓練を行なっていること。
- ・この種のランで起こりうる問題に対して、自ら対処できる能力を有し、自己責任であることを十分理解していること。
- ・山岳地で予測されるトラブルや天候の悪化など(低温、強風、雨や雪)に、他に頼ることなく自ら対処できること。
- ・極限的な疲労、内臓・消化器官の不具合、筋肉などの痛み、軽度のけがが引き起こす肉体的、精神的問題に対して自ら対応しなければならないことを十分認識していること。
- ・自然の中での活動において、安全にかかわる問題に直面した場合、自らがそれぞれの能力に依って対応しなければならないことを十分認識していること。
- ・本コースにチャレンジされて夜間走行が不慣れな方は宇賀溪谷にてピバークをお薦め致します。無理な走行は行わない様をお願い致します。
- ・鹿族の許可なく複写・転用又はそれに類する行為を禁止致します。