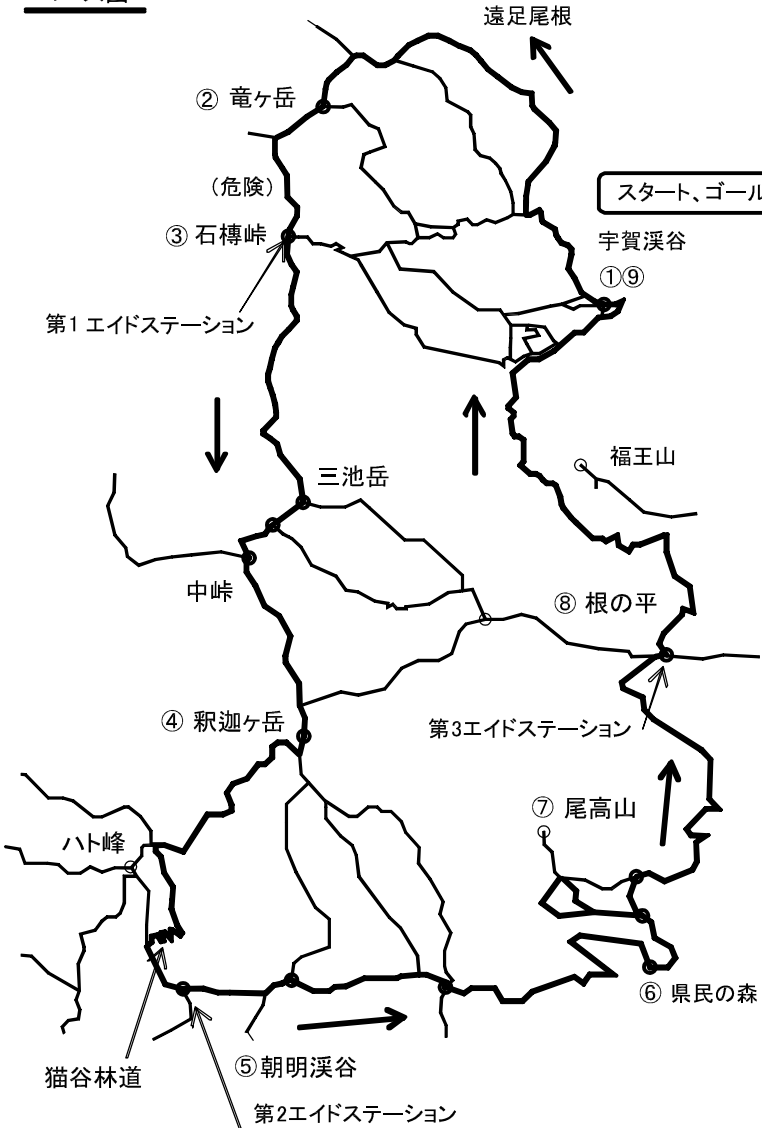


# 北勢トレイルランニング40K

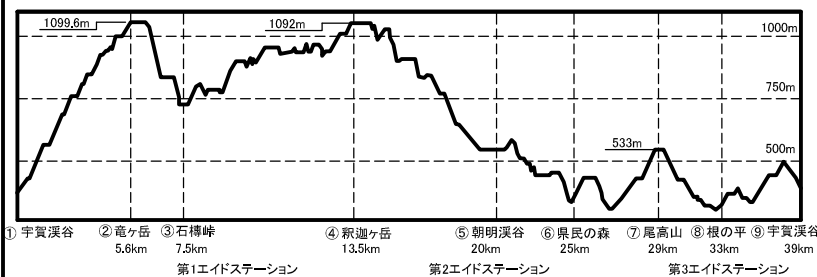
鈴鹿山系<いなべ市 竜ヶ岳(宇賀溪谷)・三重郡菰野町 釈迦ヶ岳(朝明溪谷)・県民の森・尾高山>

日時	: 2014/**/**	集合場所	: 宇賀溪谷	開始時間	: AM6:00
走行距離	: 約39.6km	累積標高距離(登りのみ)	: 約2600m	予定完走時間	: 10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。・携帯電話や無線機などの外部と連絡の取れる機器類 ・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				

## コース図



## 工程図イメージ



■事務局  
 〒512-0912 三重県四日市市三重 9-2-3  
 問い合わせ専用電話 :TEL 090-95959993  
 問い合わせHP:<http://kazokumom.web.fc2.com/>

※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。

## タイムテーブル

	予定時間 (分)	累積時間 (分)
① 宇賀溪谷(スタート)		
↓	120	(120)
② 竜ヶ岳	(危険) 50	(170)
↓		
③ 石樽峠		
↓	140	(310)
④ 釈迦ヶ岳		
↓	60	(370)
⑤ 朝明溪谷		
↓東海自然歩道迂回路	60	(430)
⑥ 県民の森		
↓	60	(490)
⑦ 尾高山		
↓	40	(530)
⑧ 根の平		
↓	60	(590)
⑨ 宇賀溪谷(ゴール)		

## 注意・禁止事項

- コース上に存在するすべての建造物などに傷をつけないよう注意してください
- 一般利用者(登山者、ハイカーなど)も使用していることを理解し、その通行を妨げてはいけません。
- ゴミは絶対に捨てないでください
- コース上および全区域で動植物、菌類、岩石などを採取、損傷することを禁止します。
- ケガ、病気などで身動きできない場合は、その救助を優先し、警察に連絡してください。  
電話番号は右記に明記致します。(三重県警察本部地域課 059-222-0110)
- トレイルランという自然の中で行われる競技に危険が伴うことを十分に認識し、ケガ、病気、事故などに対して自己の責任において参加してください。
- 図参照 エイド=エスケープできる箇所です。けが等で下山する場合は無理をせず下山してください。
- 山岳縦走路は1m先が断崖絶壁となっている箇所が多くあります。転落・滑落の危険がありますのですぐに止まれる速度で走行ください。
- 最近遭難事故が多発しており、入山される場合は登山口の登山届提出をお願いします。
- コースが険しい為、参加条件を設けます。  
<フルマラソン 3時間30分><UTMB・UTMF point 1pt以上>又は<左記同等以上>
- 有雪期は危険ですので走行を中止してください。

## 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。