

【コース案内及び危険箇所回避方法のご案内】

- ① キッズ （出走順：5・6年→3・4年→1・2年）
- ・東海自然歩道は比較的道幅も広めで走りやすい林道です。
 - ・折り返しコースとなっていますので選手は**左側通行**してください。
 - ・**3年生以上は折り返し手前に崩落箇所があります**ので、スタッフの誘導に従って走行してください。
 - ・3年生以上で伴走をご希望の方は大会事務局へお申し出ください。
- ② ラン&ウォーク
- ・林道からトレイルに入った直後に写真の箇所を通過します。
進行方向向かって右側を走行してください。



- ・**八曾滝鉄橋**はスタッフの誘導に従って**ひとりずつ走行**してください



③ トレイルリレー、ラン&ウォーク共通

・トレイルリレー1周目とラン&ウォークの東海自然歩道終盤に崩落箇所がありますのでご注意ください。

・岩見山を下り、沢沿いの林道を走ります。スタッフの誘導に従って途中2か所の木橋は、回避して渡渉します。

木橋1：誘導ロープにつかまって積み石の上を走行してください



木橋2：石の上を走行して対岸へ渡ります



④ 累積標高について

- トレイルリレー (1 周目 : 6Km) 累積標高 350m



- トレイルリレー (2 周目 3.5 km) 累積標高 180m



- * トレイルリレー (5 周 20 km) 累積標高 1100m

- ラン&ウォーク (7Km) 累積標高 280m



⑤ トレイルリレーエントリー変更について

- トレイルリレーは必ずひとり 1 周をルールとします。
- 当日に受付時に走行順を提出していただきます。
- リレーチーム（4 人または 3 人）に欠員が発生した時は代理出走を可能とします。また、どうしても代理者が見つからない場合は定員を満たない人数でも出走可能とします。