



初めてトレイルランニングの大会にご参加頂く皆様へ



近年、ロードレースやマラソンからトレイルランニングへ初参加される方々が非常に多くなってきています。トレイルランニング歴が長い参加者のみなさまも今一度、ご一読をお願いします。

1. トレイルランニングシューズの使用

一番重要なポイントです。山道というのは岩場、砂利道やぬかるんだ泥道を含む、未舗装路(オフロード)です。ロードレースやマラソン向けのシューズは滑りやすく、ケガをしてしまいます。極力、トレイルランニングシューズをご使用ください。

★取扱いショップ・・・[シェルパ熊本店](#)、[スカイトレイル\(大牟田\)](#) etc.



2. 装備品の携帯・充実

トレイルランニングは通常の登山と同じようにザックという軽量のバックパックを装備します。万が一、遭難した場合や体調不良で動けなくなった場合の道具を必ず身につけましょう。



3. 水分の携帯

今大会は5月に開催されるため、天候によっては気温が上昇することが予測されます。水分は1リットル以上持っていくことを推奨します。例えば13km・20kmであってもロードレースやマラソンとは違い距離だけではない体力を消耗します。



4. 山のルールとマナー

山では登山者同士のあいさつが常識です。前方に登山者がいた場合は必ず速度を緩めて歩きながら「こんにちは」とあいさつをしましょう。

登山は登ってくる人が優先です。山道は基本的にシングルトラックという1人が走れる道幅しかありません。下りの最中に登って来る登山者がいた場合は足を止めて、道を譲ってあげましょう。



5. 楽しく走ろう

トレイルランニングは歩いてもOKです。ロードレースやマラソンはタイムを追い求めるものですがトレイルランニングはそうとは限りません。自分のペースで走りましょう。急こう配になったら歩いてみたり、足を止めて景観を楽しんだり時には写真を撮ったりすることもトレイルランニングの楽しみといえます。