



トレイルランニングの世界にようこそ！

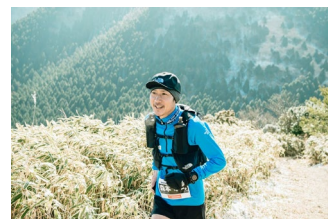


～初心者の皆様へ～

トレイルランニングは自然の山野を駆け抜ける爽快なアウトドアアクティビティですが、一步間違えるとケガや遭難の危険があります。以下の注意点をご確認頂き、安心・安全にトレイルランニングをお楽しみください。

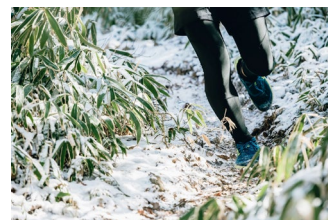
1. 水分と行動食を多めに携帯しよう！

トレイルランニング中の水や食料はザックに入れて携行します。途中で切れないう、余裕をもった量を準備しましょう。大会のエイドステーションはあくまで補助としてご利用ください。



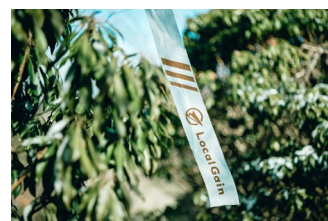
2. 天候悪化に備えて装備を整えよう！

山地では標高が1000m上がるごとに気温が約6℃下がり、急な天候悪化も起こり得ます。夏場でもジャケットや雨具を必ず携行しましょう。



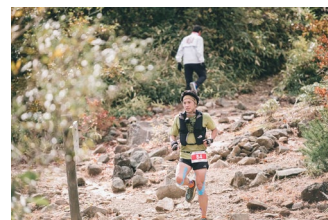
3. 道迷いに注意しよう！

大会ではコース上の目印テープや矢印看板を見逃さないように気を付けましょう。もし道が分からなくなったら、来た道に戻るのが鉄則です。またコース地図は予め確認し、当日も携帯しましょう。スマートフォンの地図アプリも有効です。



4. 山のマナーを守ろう！

一般の登山者と会ったら速度を緩めてあいさつし、道を譲りましょう。ごみを見つけたら拾う、登山道の以外の場所に踏み入らないなど自然保護にもご協力をお願いします。



5. 楽しく走ろう！歩こう！

途中で歩いてても、立ち止まってもOK！タイムや順位は気にせず、マイペースでトレイルランニングをお楽しみましょう！

