

2023.9.10 Around Toki River COURSE MAP 2



緊急連絡先 (本部) 090-1459-2952

\*山間部で電話不通時はショートメールを送信してください。  
\*緊急事態発生時は Facebook で情報を公開します。  
<https://www.facebook.com/sainokuni.ultra.project>  
越生タクシー 0120-251-746



食べ物



飲み物



トイレ



AED



救護

東秩父村



難所 難関



難所 難関

MAP1へ続く

A4 堂平天文台

累積距離	32.5km
標高	860m
関門時刻	IN 14:55
	OUT 15:05

A3 県民の森

累積距離	27.7km
標高	851m
関門時刻	IN 13:35
	OUT 13:45



滑落 転落

A2 飯盛峠

累積距離	19.8km
標高	775m
関門時刻	IN 12:15
	OUT 12:25

MAP10へ続き

TRAIL RUNNING SAFETY&MANNERS GUIDE

- あいさつをする  
コースで出会う人には「こんにちは！」と元気に挨拶しましょう。
- コースから外れない  
動植物の保護のためコースから外れないようにしましょう。トレイルの木段や木橋などの設備に負担をかけないように通過しましょう。
- ゴミは全て持ち帰る  
ゴミは分別しエイドステーションに捨てましょう。ゴール後は公共施設に投棄せず自宅まで持ち帰りましょう。
- トイレは所定の場所ですませる  
エイドステーションに用意したトイレを清潔に利用しましょう。
- トレイルは譲り合う  
狭いトレイルでは、立ち止って「お先にどうぞ」とひと声かけましょう。譲るときは谷側でなく山側に立ち安全に譲りましょう。
- すれ違い・追い越しは必ず歩く  
歩いている人に出会ったときは、恐怖感や不快感を与えないように必ず走ることをやめましょう。特に後方から前方へ近づくとときは、相手を驚かせないように早めに「こんにちは」などの声をかけましょう。追い越しの際は「ありがとうございます」とお礼を言いましょう。
- 集団になってしまうときは周りに気を配る  
周囲の迷惑にならないよう集団の形成をやめましょう。小集団の中で自分が周囲より遅い時は後ろに下がります。