

緊急連絡先(本部) 090-1459-2952 / 070-9005-3192

* 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>

越生クラー 0120-251-746



Facebook

A5 慈光寺

累積距離	42.2km
関門時刻	IN 17:15
	OUT 17:25

🏠 🍷 🚻

A6 本郷第2球場

累積距離	49.1km
関門時刻	IN 18:10
	OUT 18:20

🏠 🍷 🚻

A1 ふるさと農園

累積距離	14.5km
関門時刻	IN 11:45
	OUT 11:55

🏠 🍷 🚻

START FINISH ニュースピア埼玉おこせ

累積距離	56.3km
関門時刻	IN 19:30
	OUT -

🚻 AED 救護

トレイルと車道の交差する箇所において
自転車、車、バイク等には十分に気をつけること

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。譲るときは谷側では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歩くことをやめましょう。
特に後方から前方へ近づくときは、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」とお礼を言しましょう。
- 集団になったら周りに気を配る
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。

～歩行区間～ 歩いて通過してください。

- ※1. A5 慈光寺境内 42.2 km地点
- ※2. 雷電山の登山口に至る住宅街の通路 45.9 km地点
- ※3. 第6エイド後に都幾川を横断する飛び石 49.2 km地点

🏠 食べ物 🍷 飲み物 🚻 トイレ AED 救護