

アヲトキ Around Toki River

Tokigawa Ten Peaks

Date:2025.06.01

COURSE MAP 2

Distance:40.4km/Cumulative elevation:2109mD+



SUP
Sainokuni Ultra Project

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>

越生タクト 0120-251-746

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

A3 県民の森

累積距離	18.5km	
関門時刻	IN	14:30
	OUT	14:40

A4 堂平天文台

累積距離	24.6km	
関門時刻	IN	15:40
	OUT	15:50



食べ物



飲み物



トイレ



AED



救護



加場危険



横断注意



難所難関



車両注意



滑落注意

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しましょう。
- ゴミは全て持ち帰る
ゴミは分別してイデ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
イデ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「あ先にどうぞ」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走をやめましょう。
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。
- 集団になつてしまふ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。

A2 飯盛峠

累積距離	20.5km	
関門時刻	IN	13:15
	OUT	13:25