

大和 Traditional Trail 33k

明日香、音羽三山、高取山 トレイルマラニック

- ・開催日 2019年9月8日(日曜日)午前7時40分までに集合
- ・集合場所 レンタサイクル亀石営業所駐車場
奈良県高市郡明日香村川原151-1
<https://goo.gl/maps/2UEN5KMBGmP2>
- ・運営事務局連絡先 090-2594-4152 中川憲太
- ・参加申込期限 2019年8月25日(インターネット、Tel、e-mailで受付中)
- ・参加費振込期限 2019年8月28日
- ・定員40名
- ・参加費 ￥3,500- エイド料金・保険料込み(銀行振込)
- ・車でご来場の方は集合場所へ(有料1日500円)
ゴール、太子の湯へ駐車して徒歩で集合場所に来ていただければ無料になります

・申し込み方法

申し込みフォームより参加者情報をご入力ください。

<https://forms.gle/mSDgby1nSXkHwXPz5>

後日e-mailにて振込先のご案内をお送りいたします。

振込を確認次第参加申し込み受付完了とします。

ホームページからダウンロードした誓約書も忘れずにご持参ください。

・参加費 ¥3,500-

(保険、エイド設営費、コース整備活動費等、運営費として活用させていただきます)

・参加に際して

今回のコースは起伏のある33Kmです。(ハードです)

暑い時期に開催される為、**熱中症**などの恐れがあります。

トレイルランニング初心者の方は慎重にご参加を検討してください。

先導がコースを案内しますので必ず先導の指示に従って下さい。



• ルート

1 明日香～談山神社



2 談山神社～音羽三山



• ルート

3 大峠～芋峠方面



4 芋峠～壺阪寺



• ルート

5壺阪寺～太子の湯



当イベントはレースではございませんが下り坂や平坦な場所は山中も走ります。道標の設置、目印テープ等少なく、途中迷いやすい箇所がございますので地図をよく確認いただき先導に従いご安全なマラニックをお楽しみください。

こちらの地図を印刷し、携行されますようお願い致します。

<https://yamap.com/activities/1181419>
2017年データ(GPXダウンロード可能)



・ タイムスケジュール

チェックポイント	距離	目安時刻	備考
レンタサイクル亀石	スタート	8:00	スタート前の準備（軽食、ドリンク1リットル以上、トイレ）
万葉展望台	2.9km	8:45	手前に大和三山、奥にはダイトレを望む。空気が澄んだ日は六甲全山が見えます
談山神社【蒟蒻エイド】	5.6km	9:25	エイドの手作りこんにゃくと味噌は絶品！女将さんの笑顔100%と大将のシュール？なトークに自然と笑顔に(笑)
音羽山観音【オサレエイド】	7.2km	10:05	料理上手な尼僧たち3人が暮らす。ひっそり佇む尼寺 その登り口でエイドを準備しています
音羽山（標高851.7m）	11.0km	11:45	関西百名山に選ばれた音羽山、経ヶ塚山、熊ヶ岳を「音羽三山」と呼びます。アップダウンの続く尾根道。
経ヶ塚山（標高889m）	11.6km	11:50	
熊ヶ岳（標高904m）	12.4km	12:10	
大峠	13.1km	13:20	エスケープルートあり。大和三山超えてホッとしますが、ここからまだまだアップダウンがありますよ^^
昔の茶屋跡	16.5km	14:30	ひと息ついて、芋ヶ峠を目指します！
芋ヶ峠【命のエイド】	19.3km	15:05	都のあった飛鳥と、離宮のあった吉野とを最短で結ぶ道だったとか
高取城跡	22.9km	15:50	日本三大山城のひとつ。国内では最大規模の山城
五百羅漢岩	24.6km	16:10	千体近く彫られたこの石仏群は圧巻！ 一体ずつ姿態・表情は違い、個性が感じられる
壺阪寺	25.4km	16:20	清少納言『枕草子』の中で「寺は壺坂、笠置、法輪」と、1番に名をあげるほど。国の重要文化財
土佐屋【豆腐エイド】	28.0km	17:00	豆腐は、水が命。山の里の豆腐は、都会にはない味わいです。ぜひ、ご賞味ください！VIVA!!消費時のタンパク質W
太子の湯	33.0km	17:45	ナイスラン！お疲れ様でした！！お風呂でごゆっくり♩

 エスケープ地点。ペースについていけない場合は下山、車での送迎を行いますので無理なさらず



• 注意事項、必携品(重要)

- ・参加資格・・・15歳以上健康な方、トレイルランニングのレースやフルマラソン経験者(ハードです)
- ・参加者の皆様におかれましては各自の責任において健康管理には万全を期してご参加下さい。主催者はマラニック開催中に発生した事故等については保険への加入を行っております
死亡・後遺障害保障3,000,000円 入院保険金日額4,500円 通院保険日額2,500円。怪我をされた場合などは速やかに申し出てください。尚、保険加入は15歳以上に限る
- ・貴重品は各自で責任を持って管理されますようお願い致します。着替えなどの手荷物は個人の車内、もしくは当方で準備している車に保管させていただきます
- ・舗装路は狭く交通量の多い箇所は必ず左側一列になって下さい
- ・タイムスケジュールの時間以内のゴールを目指しますのでペースが遅い場合は途中下山する場合がございます
- ・ゴミは絶対に捨てないようにしましょう。また、登山者とすれ違う際は十分に注意し、歩行者優先
- ・音羽三山手前の観音寺エイドからはしばらく水場がありませんのでしっかりと水分補給をしますようお願い致します
- ・水は多めに持ってください。虫除け、行動食、ライト、雨具、携帯電話、地図、保険証など
- ・実行委員会で写真撮影など行い、ソーシャルメディアなどに掲載する場合がありますのでご了承下さい
問題のある場合は事前に申し出て下さい。

※上記内容をご理解の上、ホームページ上にある誓約書のみサイン、提出をお願い致します
15歳以上20歳未満の方のご参加には保護者の同意が必要ですのでご署名、提出お願いいたします

保護者氏名

印



- エイド設置協力店



Hoopla2 spanish style
奈良県橿原市久米町533-1
Tel 0744-27-0620

その他ご協力頂きましたボランティアの
皆様方に感謝いたします

To be continued・・・
NARA 100参る

