

**100 羊山公園<100K>**  
 Start 7:00AM (18日)  
 Finish 2:00PM (19日)

**30 羊山公園<30K>**  
 Start 10:00AM (18日)  
 Finish 5:00PM (18日)



# FunTrails Round 秩父&奥武蔵 100K/30K

2023年11月18日(土)・19日(日)

## Discover The FunTrail Run

関係する人・地域も楽しめる大会。選手だけではなく、環境に優しく、ハイカーとトレイルを共有し、スタッフも楽しめる。人と地域が一体となり盛り上がる大会を目指す。

### 【必須】山のルール・マナー (FunTrails ポリシー)

- (1) ゴミを絶対に落とさない→ゴミ専用のポケットを用意しましょう
  - (2) ゴミを1つは拾う→山に入る度に少しずつ山がキレイになります!
  - (3) 挨拶2回→10m手前で1回、すれ違う時もう1回。感謝を込めて
  - (4) ハイカー優先→「お先にどうぞ」の気持ちを忘れずに
  - (5) ハイカーを抜くとき、すれ違う時は歩く→走っていると恐怖感を与えます
  - (6) トレイルを外れない→植物を踏まないように
  - (7) ヘッドホン厳禁→注意喚起や挨拶が聞こえず危険。自然の音を楽しみましょう!
  - (8) 自分の命を守る装備を持参→必携装備品、水分、塩分、エネルギーなど
  - (9) 寺社仏閣へ敬意の気持ちを持つ→心の中で感謝
  - (10) 山への感謝の気持ちを忘れない。
- 入山前に「お願いします」下山時は「ありがとうございました」



関門	トイレ	食事	水・ドリンク
お湯	救護	仮眠所	サポート
ドロップバッグ	AED		

**A9 県民の森<100K>93 km**  
 関門 (19日) 11:30AM

**A9 県民の森<30K>17.5 km**  
 関門 (18日) 2:30PM

**A1 国際釣場<100K>12 km**  
 関門設定無し

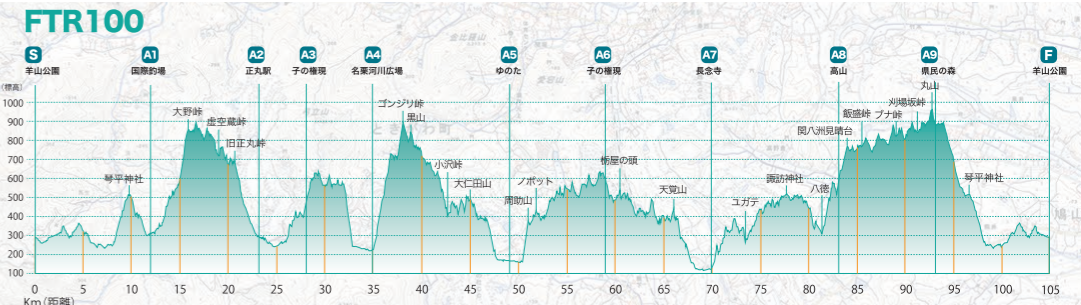
**A1 国際釣場<30K>12 km**  
 関門設定無し

**A2 正丸駅 23 km**  
 関門 (18日) 12:30PM

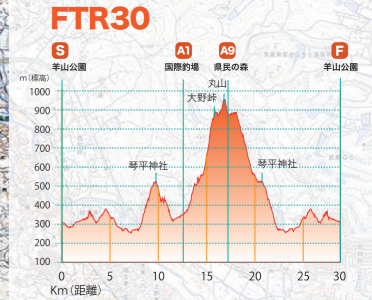
**A3 子の権現 28 km**  
 関門 (18日) 2:00PM

**A6 子の権現 59 km**  
 関門 (19日) 0:30AM

**A4 名栗河川広場 35 km**  
 関門 (18日) 3:30PM



**FTR100 コース**  
 下り基調  
**FTR30 コース**



**A8 高山 83 km**  
 関門 (19日) 8:30AM

**A7 長念寺 70 km**  
 関門 (19日) 3:30AM

**A5 ゆのた 49 km**  
 関門 (18日) 8:30PM