

2010  
**6.27** sun **12th TRAIL RUN&WALK**  
**AM6:00 START!** in 乗鞍高原

頑張らない大会！

歩く・走る、そして食べる！今日はとことん頑張らない！

今日はとことん頑張らない！極上のトレイルに極上の風景！噂の極上のエイド！それはまるで屋台！  
信州は乗鞍高原・乗鞍岳の麓に広がる雄大な大自然の宝庫！

歩く・走る！そして食べる！のシンプルな手段でココロゆくまで遊んでください！

もう気持ちは幼い子供の頃のように！はしゃぎココロ踊ることでしょう！

**あってもいいんじゃない！頑張らない大会！！**



- 周回コースで安心！もちろん WALK での参加も OK ですよ！
- 先着 300 名の限定開催！申込みはお早めに・・・！
- 大阪から楽しいバスツアー運行！
- 毎年好評！スタッフの手作り料理の前夜祭！今年も盛り上がります！
- 大会エイドはまるで屋台。目指せ完食！

## 12<sup>th</sup> TRAIL-RUN&WALK in 乗鞍高原 大会要項

雄大な乗鞍岳（標高 3026m）の麓に広がる乗鞍高原は大自然の宝庫です。白樺林を抜けるシングルトレイル・豪快な滝・小川のせせらぎ・牧歌的な草原と・・・何度行っても飽きることのないトレイルを存分にまったり・ゆる～く楽しんでください。そしてこのイベントがなによりも凄いのは、コース途中で振る舞う豪快なエイドは、まるで屋台！多くの参加者はこれを目当てにしているかもです^^ とにかく、この大会は「頑張っちゃいけないんです・・・」 歩いて・走って・食べて・笑って！乗鞍高原の極上のトレイルを思いのままに楽しんでください。

- ・ **受付** 6月26日（土）13:00～17:00 乗鞍観光センター(それ以降の受付は前夜祭終了後に・・・)
- ・ **前夜祭** 6月26日（土）18:30～ 乗鞍観光センター
- ・ **スタート** 6月27日（日）朝7時 一ノ瀬園地（ゴール地点も同会場）
- ・ **距離** ○まったり 10k の部 ○のんびり 20k の部 ○チャレンジ 30k の部 ○ガッツで 40k の部  
（1周 10k の周回コースです。当日の体調を考慮して、10k～最大 40k まで、お好きな距離をお楽しみください！）
- ・ **コース** 乗鞍高原・一ノ瀬園地を中心にした白樺林、豪快な滝、小川のせせらぎを結ぶ1周約 10k のネイチャー周回コース。（コース内にエイドが2ヶ所あります。）比較的アップダウンの少ないサイコーに楽しいトレイルです
- ・ **制限時間** 制限時間 7 時間 （順位表彰や記録計測はありません）
- ・ **定員** 300 名 （4/1 申し込み開始・定員なり次第締切）
- ・ **料金** 1,大会エントリー費 16500 円 郵便振替にてご入金ください。

### エントリー費に含まれるもの

- ・大会参加費 ・6/26(土)の宿泊費 ・6/26(土)の前夜祭（夕食も前夜祭で召し上がっていただきます）
- ・6/27(日)の朝食（おにぎりセット！大会で盛りだくさんの朝食が出るので朝ご飯は軽めで^^）
- ・宿泊は基本・相部屋となります。チーム等で同宿・部屋希望の方はお申し込み時ご記入ください。  
できる限り対応させていただきます。

### ・参加資格

- 自然を大切にし、極上のトレイルの RUN&WALK を楽しめる方
- 自己の責任において健康管理ができ、大会当日に体調が悪い場合は参加をとりやめることができる方。
- 小学生以下の参加の場合は保護者同伴でお願いします

### ・注意事項

- 自然散策道ではマナーを守り、また一般の歩行者を優先し、一般道では車に気をつけ交通ルールを守り、自己の安全を確保する。
- 今年度より、参加は宿泊・前夜祭・大会の参加費のセット料金（¥16500-）の設定になります。 宿泊は事務局より・周辺のペンション・旅館等をご用意させていただきます。 宿泊は基本相部屋となります。チーム等で同宿・部屋を希望の場合は申込時にご記入ください。 できる限り対応させていただきます。
- 夕食は前夜祭にてお取りいただきます。スタッフ手作りの美味しいごはんを振る舞うイベントをお楽しみください。

○エントリー入金後の返金はお受けできませんので予めご了承ください。

○雨天・荒天の場合でも大会は決行いたします。ただし、荒天の場合で参加者の安全確保が困難と判断された場合、時間・コース・距離等の変更、または大会を中止することがあります。ただしこの場合でも参加料の返金はありませんので予めご了承ください。

## 申込方法

### 郵送での申し込み→郵便振替にて入金

- ・参加申し込み用紙に記入の上、事務局にお送りください。（FAXでの申し込みは無効となります。）
- ・郵便振替口座に参加費をご入金ください。ご入金いただいた時点で申し込み完了となります。

### 店頭でのお申し込み→郵便振替にて入金または店頭にて現金払い

- ・RWS店頭にて所定の申し込み用紙に必要事項を記入参加費の支払いを行ってください。

### HPからの申し込み→郵便振替にて入金→参加誓約書を送付→返送

- ・HPの申し込みフォームより必要事項をご記入ください。
- ・郵便振替口座に参加費をご入金ください。ご入金いただいた時点で申し込み完了となります。
- ・後日エントリー・参加誓約書を郵送にてお送りいたします、ご記入の上事務局にご返信ください。

HPのアドレスは <http://run-walk.jp> です。 ページ内、What's NEW よりクリックしていただければ、12<sup>th</sup> TRAIL-RUN&WALK in 乗鞍高原 の大会要項・申込フォームに入れます。

## 郵便振替の口座 . . .

**00520-2-48460 RUN&WALK in 乗鞍高原**

### 申込完了後から大会までの流れ

- ・大会の1週間前までに宿泊先・ゼッケン引き替え書をお送りいたします。

### イベントボランティアスタッフの募集

「TRAIL RUN&WALK」のエイドスタッフを体験しませんか . . . 大会参加も楽しいですが、実はエイドスタッフはもっと楽しい！！ スタッフとして RUN&WALK を体験してみませんか ^^

ボランティアの方へのお願い . . .

#### 集合 6 時 解散 15 時半頃

レース中はエイドスタッフ・コース誘導員（盛り上げ隊！）としてお手伝いいただきます。

途中 3,5 時間は交代制でフリータイムですので、コースを回っていただいても OK です。

エイドをしながら、美味しい物を食べれるし、レシピも教えてもらえるし ^^ おまけにコースも回れる . . . 実はすっごくお得かも！！

募集人員：10 名（申込者多数の場合は抽選となります）

○ボランティアで宿泊を希望の方は 8500 円でご宿泊いただけます。夕食は前夜祭でお取りいただきます。

- ・ボランティア受付は土曜日になります。

## ・交通手段 信州・乗鞍高原への手段

- 電車・バス :JR 松本駅より松本電鉄上高地線、新島々駅下車。ここよりバスにて 50 分で乗鞍へ
- 自動車 :中央道から長野自動車道松本 IC 下車、 R158 で上高地、高山方面へ約 50 分。関西方面からの  
お越しの方は東海北陸道経由、高山方面からお越しになれます。

## ◆大阪より便利なバスツアーもあります。

\* ツアーの申し込みは RUN-WALK Style にお問い合わせください。

### 【大阪からのバスツアー】

6/25(金) 23:00 頃 出発 ~ 6/28(月) 早朝帰り 現地 1 泊 (車中 2 泊)

料金 36800 円 ( 往復のバス代・宿泊費・ 26 の朝食・26 の夕食 (前夜祭にて)・27 の朝・夕食・土  
曜日のトレイルガイドツアー)

\* 大会エントリーの方は別途 8000 円が必要です。

・バスツアー最少催行人員 30 名 (定員に達しない場合はバスツアーは中止になりますので、予めご了承  
ください)

ゲスト・トレイルランナーに チーム THE NORTH FACE の  
横山峰弘選手 大内直樹選手 佐藤浩巳選手が皆さんをサイコーに楽しいトレイ  
ルの世界にご案内してくれます。 また、その他・素敵なトレイルランナーも参戦予定です。

トレイルランニング・クリニック&ツーリングを 6/26(土)の 14:00~開始 先着 100 名です。

27 日には走らない極上のトレイルに皆さんをご案内します。 距離は約 5 k ですが、ゆっくりでもト  
レイルランニングのクリニックですので予めご了承ください。 コースはゆる〜い下りのトレイルが  
ほとんどになります。

## ・大会申込・問い合わせ先

### TRAIL RUN&WALK in 乗鞍高原 大会事務局

〒540-0003 大阪市中央区森ノ宮中央 1-3-1 ランニング専門店 RUN-WALK Style 内

TEL&FAX 06-6941-8560

E-mail info@run-walk.jp

HP URL <http://run-walk.jp>

12th TRAIL RUN&WALK in 乗鞍高原 申込用紙

氏名	ふりがな	性別	生年月日・イベント当日年齢
	私は下記誓約に同意の上大会に申し込みます	男・女	大・昭・平 年 月 日( 才)
住所	〒		
電話		緊急 連絡先	
メール			
所属			
種目	・まったり10kの部    ・のんびり20Kの部    ・チャレンジ30kの部    ・ガッツで40kの部 上記はあくまでも目安に過ぎません。当日変更になっても全く問題はありません。		
抱負	・完食するぞ！ 楽しい抱負をどうぞ！		
誓約	私は、大会・イベント開催中の事故、紛失、傷病等に関し、主催者の責任を免除し、損害賠償等の責任を行いません		
備考	・お仲間との同宿・同部屋の希望がある場合はお書きください・・・ (例) チーム〇〇 代表 〇〇		

郵便振替    **00520-2-48460**    RUN&WALK in 乗鞍高原

上記に参加費の16500円をお振込みください。入金完了しましたら、参加決定となります。  
 チームで入金の場合は振替用紙の備考欄に参加者のお名前を必ずお書きください。

6/26(土) トレイルランニングクリニック&ツーリング 参加申込	
参加希望者氏名	
* 定員100名です。定員をオーバーした場合は抽選となります。【参加費 無料】	