



1 トレイルランニングとは

マラソンと登山の要素を併せ持ち、山野などの自然の中を走るスポーツです。

2 注意事項

- ハイキングコース利用者もいます。周囲に迷惑とならないよう、マナーを守って楽しんでください。
- タイムも気になるところですが、ユネスコエコパークに登録された井川の自然を大いに楽しみながらご利用ください。
- 5月～10月にはヤマビルが発生します。塩の持参をお勧めします。
- 体調がすぐれない時は無理をしないようにしてください。
- コース使用中の傷害・疾病、その他の事故については一切責任を負いません。



3 自然の家利用

自然の家は、コース利用者にシャワーの提供も行っております。利用の際は、下記のとおり、日帰り料金が発生します。

区分	宿泊(1泊)	日帰り
15歳未満(3歳未満の者を除く。)及びその指導者	300円	150円
15歳以上の青少年(30歳未満の者をいう。)及びその指導者	610円	300円
その他の者(3歳未満の者を除く。)	920円	460円



望月将悟氏 プロフィール

静岡市葵区井川出身。静岡市消防局勤務。山岳救助隊員として県内南アルプス山域で活動する山のスペシャリスト。国体の山岳競技静岡代表を契機に始めたトレイルレースにおいて飛躍を続け、数々のレースで優勝経験を持つ。日本屈指の過酷なレース「トランスジャパンアルプスレース(TJAR)」で現在4連覇中。また、40ポンド(18kg)を背負って走った東京マラソン(2015年)では、3時間06分16秒で完走し、ギネス記録を塗り変えた。



井川観光情報

- 南アルプスユネスコエコパーク 井川ビジターセンター 車で 30分
- 井川湖渡船 車で 30分
- 白樺荘(南アルプス赤石温泉) 車で 60分
- 口坂本温泉 車で 20分
- リパウェル井川スキー場 車で 30分

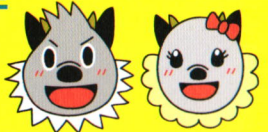


南アルプスユネスコエコパーク 井川自然の家

望月将悟氏監修

TRAIL RUNNING COURSE

トレイルランニングコース



初級者向け
4km&8km

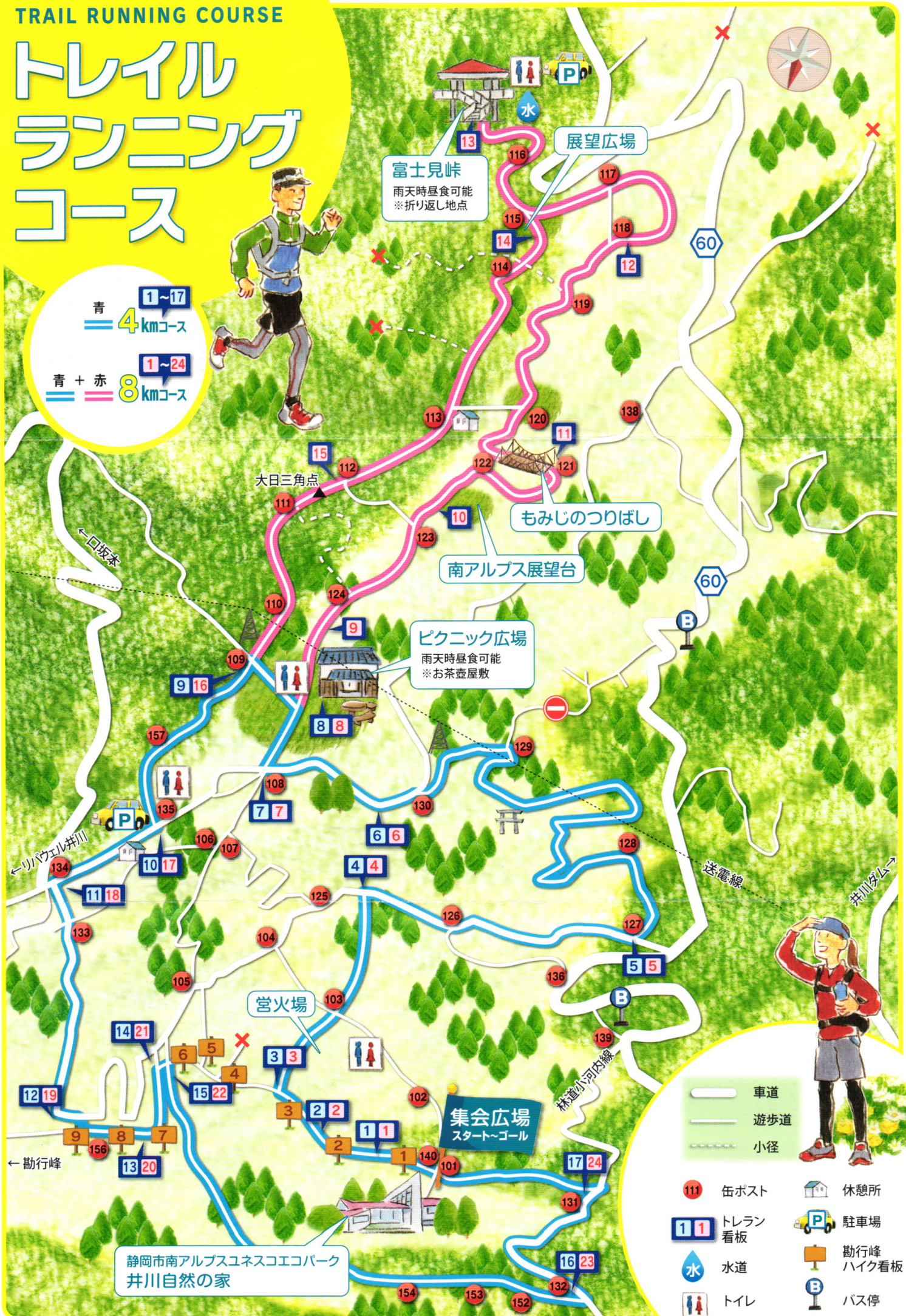


トレイルランニングコース



青 1~17
= 4 kmコース

青 + 赤 1~24
= 8 kmコース



- | | | | |
|--|------------|--|--------------|
| | 車道 | | 休憩所 |
| | 遊歩道 | | 駐車場 |
| | 小径 | | 勤行峰
ハイク看板 |
| | 缶ポスト | | バス停 |
| | トレラン
看板 | | 水道 |
| | 水道 | | トイレ |
| | トイレ | | バス停 |

静岡市南アルプスユネスコエコパーク
井川自然の家