

# 稲毛選手壮行トレラン走行会プログラム

## 1. 走行会概要

日程：2023年5月13日(土) 小雨決行・雨天中止(中止の場合には前日18:00までにメールします)

場所：北高尾山稜コース

主催：練馬オリエンテーリングクラブ

集合場所：京王「高尾山口」駅前 8時30分集合 (集合場所が要項から変更になっています)

荷物預け場所：Mt. TAKAO BASE CAMP(駅から一緒に移動します。高尾山口駅から徒歩5分)

[https://takaobc.com/shower\\_locker/](https://takaobc.com/shower_locker/)

ロッカー・シャワー利用で770円

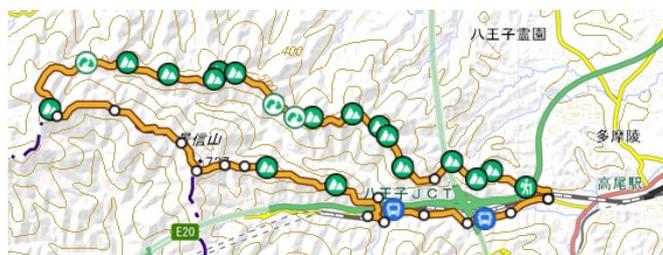
## 2. 走行会内容

### ①堂所山往復コース (稲毛選手と同走、メインのコースです)

北高尾山稜コースを駒木野から堂所山までたどり、景信山を經由して戻ってくるコース。

総距離19.5km Up 1270m

堂所山までの8.8km↑1095m コースタイム5時間9分をおよそ100分で走る見込みです。



### コース詳細(strava)

<https://www.strava.com/routes/3090648536802361898>

およそのタイムスケジュール (変更の可能性もあります)

8:50 拠点出発	11:15 景信山到着(合流・補給・写真撮影)
9:05 登山道入り口(駒木野)	11:30 景信山出発
10:45 堂所山(10分休憩)	12:10 日影沢(ここからバス利用も可)
10:55 堂所山出発	12:40 拠点帰着

### ②景信山往復コース (一部バス利用 駒木野⇄日影)

景信山で稲毛選手と合流し戻ってくるコースです (一部バス利用可)

総距離7.0km Up 673m (拠点から駒木野バス停までは別に1km。)

コース詳細はこちら(YAMAP) <https://bit.ly/3pjvnLc>



およそのタイムスケジュール (変更の可能性もあります)

8:50 拠点出発	11:15 景信山到着(合流・補給・写真撮影)
9:15 バス乗車(駒木野)	11:30 景信山出発
9:30 バス下車(日影)登山開始	12:30 バス乗車(日影) 13:00 拠点帰着

### 3.所持品

トレイルランニングに適した服装等

食料、飲料(1.5L程度推奨)、スマホ、First Aid kit等

景信山に茶屋があるので現金持参推奨。堂所山コースは景信山まで給水ポイントはありません。

走行中の荷物以外は拠点（Mt.TAKAO BASE CAMPを予定）のコインロッカーに預けておけます。

### 4.昼食会

トレラン終了後にMt. TAKAO BASE CAMPで食事会を行う予定です。

都合よければぜひ参加ください。費用別途1,000円程度～

### 5.欠席・遅刻の場合

当日欠席もしくは遅刻の見込みの場合にはメール、電話もしくはSMSで以下に連絡ください。

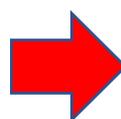
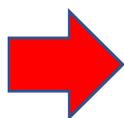
### 6.運営者

新田見俊宣、新田見優輝、渡辺鷹志

### 7.連絡先

新田見俊宣（にたみとしのり）toshi[at]nitami.com [at]→@  
090-8948-6278

『稲毛に肉を！』 一寄付のお願いー



寄付は肉ではなく  
現金でお願いします。

肉は1食4,000円(スイスの肉は世界一高い)