

# 第5回

滋賀湖南市

# 十二坊トレイルラン & ウォーク

## 十二坊 ルートマップ

# TRAIL RUN & WALK MAP

春光のきらめく季節にはヤマザクラやクロバイが点在し、都会では味わえない湖南市の自然を満喫しながら快走していただけます。

国宝善水寺、磨崖仏、古墳などの歴史・文化にも触れあうことができます。そして十二坊で楽しいひと時を過ごしていただけるよう参加選手を手厚いおもてなしでお迎えいたします。

### 健脚向け ウォーク

WALK FOR  
HEALTHY LEGS  
(8km)



# トレイルラン

TRAILRUN  
(22km)



### 注意事項

- 給水エイド利用のためのマイカップを必ずご持参ください。
- 当日は、必ず健康保険証(コピー)をお持ちください。
- 受付に遅れた場合は、出走をお断りします。
- レース中の事故については、応急処置のみ行いますが、それ以外は責任を負いません。
- 雨具、行動食、飲料水等の各自必要とする装備品は、各自の判断でご持参ください。
- ゼッケンは、おなか側の見えやすい位置に装着してください。
- レース中のストック・ポール・杖等の使用は、自然保護及び安全管理上、ラン・ウォークとも原則禁止とします。
- 大会中は、安全管理のため選手及び大会関係者以外がトレイルのコースを走ることは禁止します。
- 大会出場中の映像、記録、写真、記事等の新聞、雑誌、テレビ、インターネット等への掲載権は主催者側に属します。
- 競技以外の荷物についてはスタッフの指示に従い、所定の場所をご利用ください。ただし、貴重品・壊れ物等については各自管理してください。主催者側では紛失の責任は負いません。
- ゴミは必ず各自で持ち帰ってください。