

第7回カマイの杜トレイルラン 5K・10K Kコース解説図

10K・・・スタート-A-B-C-D-C-B-A-フィニッシュ

5K・・・スタート-A-B-A-フィニッシュ

23Kと43Kは折返しに通過チェック用の輪ゴムがあります。これを必ず取ってきてください



スタッフ配置



バイク巡回 5 台程度 (クマ対策と緊急用)



給水所

クマ鈴ほどのコースも必須ですが23Kと43Kは出来るだけ音の大きいものを持参してください



コース上にはコース指示看板が設置されています。見落としてコースミスをしてないように

ピンクテープによる誘導もあります。枝から垂れている



23K・43Kには通過チェックの輪ゴムを取る場所があります

スタート
フィニッシュ

B
5K折り返し

D
10K折り返し