

相模原市市民走ろう会・会報



ホームページ <https://sagamihara-rc.p-kit.com>

発行日 2025 年 (令和 7 年) 10 月 5 日 No. 356

朝夕の涼しさと共に、木の葉も色づき始め落ち着かない天気が続く中にも、秋の気配が日毎に濃くなってきました。先月、定例会の 2 日前に太平洋側を襲った台風 15 号の影響で静岡県牧之原を襲った竜巻は、風速 75m と観測史上最大の竜巻を記録し、大きな被害をもたらしました。その後も前線の活発な活動により九州から北海道まで、毎日のごとく各地で突風や竜巻、線状降水帯による大雨等により、大きな被害は絶えることがありませんでした。被害状況を目にするたび、その大きさには言葉を失う程でした。台風の季節をも迎え、トリプルでやって来た台風 17・18・19 号、17 号が去ってホッとする間もなく 18・19 号に続き 20 号の発生、強い勢力の台風だった様ですが、直接日本への影響がなかったのは何よりでした。温暖化により一変した天気、観測史上初めて高い気温が続いたこの夏、生態系も変わってしまったのか、真夏にセミの声をあまり聞くことも無く、彼岸と共にやってきた涼しさに夏の終わりを告げるかのように激しい鳴き声を耳にしました。一体あの暑さは何だったのでしょうか？ 落ち着いたとは言えぬ天候にも拘らず朝夕の涼しさに秋の気配が一段と濃くなってきたことが感じられます。晴天に恵まれた青空のもと、黄金色に実った稲穂、田んぼの畦道に咲く彼岸花、急に色づき始めた木の葉が美しく目に映えました。明日は十五夜、中秋の名月が見られるといいですね？ 季節の移り変わりと共にシーズンオフも終わりをづけ、いよいよ本格的なランシーズンがやってきました。新たな大会が開催されるところもあり楽しみが増えそうです。今日は定例会のあと相模原補給敵を会場に駅伝大会です。3 チームが出場、選手の皆さん、応援の皆さん、一緒に楽しみましょう♪

先月、暑さの中、大会出場された方がありました。ご報告、ご覧いただきましょう。お疲れさまでした。お送りくださいました原稿、ありがとうございました。

本日の駅伝メンバーが一部変更になりました。

本日午後、相模原補給敵で開催の駅伝に 3 チームが出場します。メンバーに変更があり下記のようにになりましたのでお知らせいたします。 皆さん、マイペースで楽しんで下さいね！ お時間のある方、応援お願いしま～す！

A チーム = 徳井 浩 → 山本幸夫 → 水谷英治 → 西岡恭子
B チーム = 岡澤武彦 → 斎藤顕夫 → 木上光央 → 竹澤裕子
C チーム = 相原 保 → 藤田浩三 → 藤田早苗 → 福田幸子

申告制記録会

9 月の定例会と言えば、皆さんが楽しみにしている申告制記録会です。前日、台風 15 号が去って暑さが戻ってきた中での実施でしたが、この日を楽しみにしていた方は多かったと思います。定例会終了後公園内ジョキングコース 1.75 km を走りますが、以前は 1・3・6 周でしたが、昨年同様、異常な暑さに周回を 1・2・3 周としましたが、1 週の参加者が少なかったため 2・3・4 周の実施に至りました。年一度賞品付きの記録会は申告タイムと実タイムを競う記録会で誤差の少ない人を 1 位に 3 位までの方に賞品、今年は新たにブービー賞を設けました。1 周に参加された広江さんの見事な 1 秒差は素晴らしかったですね！ 特別賞でした。

計測は小内さん、記録に小林加代子さん・角田洋子さん、ミタライ、給水に角さん、種々の準備に木上さん・小内さん・中山さん、渡辺美智子さんからエイドにフルーツとクッキーを頂きいつもお気遣いありがとうございました。皆さん、暑さの中、お疲れさまでした。タイムは下表でご確認ください。

1 周	申告タイム	実タイム	誤差	2 周	申告タイム	実タイム	誤差	順位
広江明子	13:00	12:59	0:01	竹澤裕子	27:00	27:04	0:04	1
——	——	——	——	木上光央	24:00	23:31	0:29	2
——	——	——	——	相原 保	21:30	20:49	0:41	3
——	——	——	——	福田幸子	27:00	24:37	2:23	4
——	——	——	——	藤田早苗	26:00	23:21	2:39	5
——	——	——	——	水谷英治	27:30	24:57	2:33	ブービー賞

3 周	申告タイム	実タイム	誤差	順位	4 周	申告タイム	実タイム	誤差	順位
津金修三	30 : 30	31 : 07	0 : 37	1	徳井 浩	42 : 14	41 : 16	0 : 58	1
梶田千由	29 : 00	28 : 19	0 : 41	2	石川 聡	42 : 00	40 : 53	1 : 07	2
山本幸夫	30 : 00	29 : 16	0 : 44	3	横山 毅	35 : 00	33 : 37	1 : 23	3
斎藤頭夫	28 : 30	26 : 49	1 : 41	ブービ	岡澤武彦	40 : 00	37 : 52	2 : 08	4
中山 誠	29 : 00	28 : 19	2 : 22	5	——	——	——	——	——

富士吉田火祭りロードレース

9月7日、富士吉田市で開催の「富士吉田火祭りロードレース」は歴史も古く今回 43 回目を迎えました。この大会が開催されますと富士登山のシーズンは終わりを告げ、登山口も閉鎖となります。（実際には大会開催前に閉鎖になっています）歴史ある大会ですが火祭りとしても 450 年以上に及ぶ歴史があります。富士山の噴火を鎮め登山の安全を祈り「鎮火祭」として始めたのが今に至っているそうです。8月26日夜には高さ3mもある松明かり 100 本に火が灯され街は見事な幻想的な光景に包まれるそうです。この祭りの締めくくりに大会が開催されるようになったようです。伊藤留さんが出場され完走記を頂きました。ご覧いただきましょう。

♪伊藤 留——第 43 回山日 Y B S 富士吉田火祭りロードレース——

9月7日、山梨県富士吉田市で開催の『火祭りロードレース』に初参加して来ました。

会場は富士山麓公園・富士山の銘水スタジアムでハーフ/10km/5km/2.5km の 10km に参加です。

当日は早朝自宅を車で出発し圏央道⇒中央高速の予定でいたのですが、圏央道に乗って少し走ったら渋滞にはまり「この時間に何でかな？」ナビにも情報は無く八王子 JCT 近くになったら、「小仏トンネル付近で事故発生」の情報。案の上、中央高速の小仏トンネル手前で、同じ下り車線の路肩で事故後の現場を見る事が出来ました。

普通乗用車に軽自動車が追突し警察官が立合っていました。約 30 分のロスタイムでしたが早目に出発した事もあり会場には問題なく着く事が出来ました。またまたビックリした事は会場の駐車場には係委員が居て車を止める場所に誘導してくれるのですが、私が止めた横にバックで止める車を見てビックリ！先程中央高速で追突された普通車が無残にも後部べっこりで止めてました！こんな事もあるんだ！（多分私ならショックで来ないだろうな！）

でも大会参加を楽しみにしてただろうから車が走行出来た事は良かったとも！車から数人降りて来てその一人が後部を写真撮りしてました。

さて、会場迄はこんな事がありましたが大会の方です。初コースは林間コースの様で分かり易くなだらかな坂があり標高 1,000m にスタート/ゴールのスタジアムがありました。

当日は朝から強い日差しと厳しい残暑が続いていて正に『火祭り』。余談ですが、火祭りとは富士山の山じまいを告げる行事として 400 年以上続く催事の様です。この伝統行事を盛り上げる為に始まったのがこの大会の様です。暑い夏が不得意な私にとってはこの残暑があるだろうこの時期に大会に申し込みした理由に、9月になれば少しは走り易くなるだろう？それと以前からこの大会が気になっていた事もあり一度は山梨県側の富士山の麓を走ってみたい！そんな思いで走ってみての感想は暑さとの闘い、なだらかな上り坂、走り込み不足、スタミナ不足等など 10km ですが思い知らされた『日炙り』の大会でした。

私の拘りである年代別は、面白い事に 66 歳以上からあり、男子は 81 名の参加者が居ました。

今回の教訓を元に自分の体力等に合った大会に参加し健康力を付けて今後も大会参加をもっと楽しみたいと思っています。

田沢湖マラソン

今回 38 回目を迎えた秋田県は田沢湖マラソン、秋田と言えば観光名所や豊富な食べ物に恵まれています。私たちの日常に欠かせないブランド品のお米「あきたこまち」、ご存知の方もいらっしゃると思いますが、秋田で収穫されたお米は世界三大美女の一人「小野小町」の出生地でもあり、これが由来となり名付けたのが「あきたこまち」だとか。昔からよく言われてますね～？「秋田美人」と。三大美女の一人が秋田生まれとはすご～いし、水の綺麗な所には美人が多いとも。お馴染みの青梅マラソンでは完走後に「あきたこまち」のおにぎりの振る舞いがあり、頂いた方も多いと思いますよ～。平安時代、秋田藩主佐竹家に伝来した絵巻物、優れた歌人 36 名の肖像画に添えた歌の絵巻「佐竹三十六歌仙」、この中にも小野小町が描かれ歌人としても優れ現代の世にも名を残しています。武家屋敷角館、黒の板塀を乗り越えて咲く枝垂れ桜、お武家さんのお嬢様が嫁ぐとき、父親が持たせた枝垂れ桜の苗木が今に至っているそうです。最近、このような観光名所を巡

りその土地の名物を味わいながら大会出場を楽しみにしていられっしやるのが横山徹さんです。秋田県を楽しんでいられっしやいました。田沢湖マラソンの完走記、ご覧いただきましょう。

♪横山 徹 ——田沢湖マラソン完走記——

9/21の第38回田沢湖マラソンに参加しました。ここ数年、夏の時期の大会としては帰省も兼ねて北海道マラソンに参加していたのですが、帰省は別の機会にして今回は別の大会をとということで、本格シーズン前に開催される今大会にエントリーしました。今年は春から7月まで富士登山競走に振り切った登りの練習しかしておらず、ロング走を始めたのが8月。脚づくりが全然できていないので、今回は秋のレースに向けた調整という位置づけで、観光8割、練習2割ぐらいのウエイトでお気楽モードでいきました。

<前日（観光）>

まずはメインの観光。前日は東京7:48発のトキ305号で大宮まで行き、そこから東北新幹線に乗り換えて、旅の起点の角館駅に11時過ぎに到着。降り立った瞬間、ひんやり涼しい！というか寒い。さすが東北。外は完全な雨で、長袖一枚羽織ってくればよかったです。角館は、みちのくの小京都とよばれ、江戸時代の佐竹北家の城下町の重厚な武家屋敷が並ぶ秋田県の有数の観光名所(by Copilot)で、今回の一番の目的地です。角館の武家屋敷は、武家町（内町）と町人町（外町）とでまったく異なる風情を楽しむことができ、まずは駅から歩いて10分程度で外町の安藤醸造所へ。

レンガ造りの蔵がひときわ目立ち、江戸というより明治、大正のモダンな雰囲気。醤油、味噌、酒、ぼん酢など色々販売していて、ほとんどここで土産を調達しました。3種類の家伝醤油を試飲することができ、匂いがめっちゃくちゃ濃い！、その他醤油アイスなども頂きました。

そこから数分の西宮家はあいにく工事中。その後、内町と外町の中間あたりにある「食堂いなほ」へ。秋田の料理といえばきりたんぽ、稲庭うどん、比内地鶏などありますが、未だきちんと食べたことないのが「いぶりがっこ」で、早速、「がっこ懷石」を頂きました。「がっこ」とは秋田弁で漬物で、燻製にしてから漬け込むらしく、独特のスモーキーな香りと味は辛口の酒の肴にぴったり。レンタカーなので呑めないのが残念ですが。また角館は桜皮細工が有名らしく、民芸品店でマグネットや小物に散財。

その後、内町の武家屋敷通りへ歩いていくと外町とは明らかに雰囲気が変わり、通りの両側の高い樹木の緑と黒い板塀とが調和していて、まさに時代劇のワンシーンみたいでした。雨でしたが、それもまたしっとりとした風情がありました。6つの屋敷が公開されていましたが、その中でも広くて格式高い青柳家と、石黒家（今でも子孫が屋敷の離れに住んでいるとのこと）を見て回りました。もう少しまわりたいかったけど時間ないので、屋敷から歩いて駅まで戻り、そこからレンタカーを借りて、40分ぐらいで田沢湖へ。明日はマラソンで湖畔は慌ただしいだろうから前日に田沢湖を巡ることにしました。遊覧船には間に合わず、湖周辺の主なスポットの、御座石神社、たつこ像、浮木神社などを車でさらっと周りました。雨がかなり激しくなり、晴れてたらもっと綺麗だろうなあと思いつつ、晴れた光景は明日のレースのお楽しみとします。

そんな感じで前日の観光を終え、田沢湖から車で一時間近くかけて今晚の宿泊先の奥羽山荘へ。名前の通り、結構な山奥の曲がりくねった道なりを進んだ場所にあり、熊がでても全然おかしくないです。雨もかなり激しく、途中から街灯もほとんどなくなり、運転が怖かったです。途中で何か食べようにも夕方過ぎると全く食堂っぽいお店どころか人の気配すらなく、早めにコンビニでおにぎり買っておいでよかったです。辿り着くまでは大変でしたが、山荘という名の割には部屋はきれいで、無線LANあり、浴衣常備と、ちょっとしたホテル並みの設備でした。温泉もいい泉質（のように思う）で、小さいながら露天もあり、マラソン大会の前日の宿泊費がバカ高い昨今を考えると、コスパ的には良かったです。

<当日（ロング走&温泉）>

さて当日。前日に買ったおにぎりと、持参したゼリーを摂り、朝5時に宿をでて車で40分かけて、指定駐車場へ。そこから大型バスで、スタート地点の近辺の大会会場に到着。前日の雨も上がり、しかも結構涼しくて、酷暑が続く関東からすると、久しぶりに良好なコンディション。スタートまで2時間近くあったので、湖畔をブラブラ散歩し、昨日は雨で見られなかった田沢湖ブルー、対岸の山並みを拝みました。フルマラソンだけではなく、20kmや10km、3kmペアマラソンがあり、ガチなランナーばかりでなく、親子づれや友人同士など、地元の人たちがゆるく参加しているようで、大きな大会ではありますが、地元市民に支えられたローカル感は個人的には大好きです。ですがこの大



会、昨年度は、秋田をおそった集中豪雨の影響で中止となり、そこからの復旧を経ての開催だったようです。関係者の苦労を思うと、本当に感謝しかありません。

さっさと着替えて荷物を預け、ウォーミングアップで湖畔を適当に往復してましたが、ウォーミングアップだけではだんだんと寒くなってきました。会場到着直後にトイレは済ませてましたが、スタート 30 分前にもまたトイレにいきたくなり並びましたが、列が長く、スタートに間に合うか微妙。20 分前になっても列が長く、トイレを諦めようかとおもいかけたら、突然、スタート時刻が 30 分遅れるとのアナウンスがあり、幸いトイレも済ませられました。何があったのかは知りませんが、まあご愛嬌。温かいお茶をもらったりしながらスタートまで寒さをしのぎ、30 分遅れの 9:00 によくスタートしました。

レースペースですが、本命でないとはいえ、せっかくのレースという絶好の練習環境は有効に使いたい、ただし脚にダメージを残してその後の練習のペースを乱したくはない、ということで今回は低速ロング走の位置づけで、頑張らずに一定ペースで 42km 走り切ることを目標に、キロ 6 分程度でいくことにしました。

コースは、最初に湖畔から離れて山の方面や、田沢湖駅をぐるっと回ってから、田沢湖に戻って湖畔を一周してゴール。前半は遠くに連なる山並みを眺め、後半は田沢湖の景観を楽しめます。いくつか激しい起伏があり、ガチで走るのであればなかなかタフなコースですが、まあキロ 6 分なので気楽です。走っている間、のんびり景色を眺めたり、普段はあまり摂らないエイドでのおやつ（バナナとレモンしかありませんでしたが）も楽しみました。PB 目指して限界に挑む緊張感も楽しいですが、タイムを追わずにのんびり走るのも楽しいものです。

4 時間超えのペースなので、後半になるとペースが落ちていくランナーが多く、キロ 6 分ペースでもほとんど抜かれることはなかった気がします。苦しそうなランナーを横目に涼しく抜いていくのもなかなか気持ちいいものです（笑）。後半の激坂で、ほとんどのランナーが歩いている中を一人駆け上がっていくのもちょこっと優越感ありました。

スローペースとはいえ、やはり 30 km あたりから足裏からじわりと疲れを自覚しはじめ、苦しくはないけれども楽でもなく、35km 過ぎると、もう早くゴールして温泉に浸かりたくなってきました。沿道の声援や、湖の青さや川のが流入する水しぶき、黄金のたつこ像などの光景に元気をもらいながら、一定ペースを守り、4:15:46 でゴール。平均 5:59/km ペースでした。心拍数の推移も普段のジョグとあまり変わりなく、頑張らずに 42km で走るという目標は達成できました。

ちなみに、途中、47 都道府県のフルマラソン完走まであと 6 つ、という自作 T シャツの女性と少し会話をしました。熊本から来ているというその方は年間 8 レース出ていて、途中コロナで中断したが 5 年がかりでここまで来た、鬼門は栃木の大田原マラソン（制限時間 4h）らしいです。他にも残り 20 県、という自作 T シャツのランナーも見かけました。私も 47 都道府県フルマラソン制覇を秘かに目指していますが、未だ 11 県で今のペースだとあと 10 年近くかかりそうです。同じ志の人、結構いるみたいでして、そっち方面で励みになりました。私も残り半分ぐらいになったら T シャツ作ってみようかな。

ゴール後は、おにぎり（秋田こまち？）と豚汁をいただき、完走タオルと荷物を受け取って着替え、シャトルバスで駐車場に戻り、車で 40 分かけて乳頭温泉郷へ。できればいくつかの湯宿をはしご風呂したかったところですがそんな時間はなく、かろうじて最も歴史ある「鶴の湯温泉」へ。時代劇のセットのような（これしか例えが浮かばない。）入口の門、茅葺屋根、水車と、ひなびた情緒にあふれ、木造の湯殿がいくつかあり、それぞれに源泉がきているらしいです。風呂内は硫黄の匂いで満ちていて、白濁した湯は肌がピリピリするほど強く、個人的には硫黄泉好きなので大満足。湯船の縁には乳白色の硫黄が長年でこびりついた独特の風情、椅子なし、シャワーなし、洗い場なし、石鹸のみ、便利さとは真逆でしたが、秘湯感満載でした。40 分ほどしか入浴時間はありませんでしたが、内湯や露天風呂などを駆け足で満喫しました。

その後は駅まで戻り、近くの回転寿司で夕食をとり、夕方の新幹線で夜中に帰宅。ちなみに帰宅中、硫黄の匂いが服にしっかり残っているのが自分でもわかり、帰りの電車での周囲の目線が少し気になりました。数日経っても服に硫黄の匂いが残ってました。乳頭温泉、強烈でした。

ということで、角館、田沢湖、乳頭温泉と、秋田の定番コースを満喫し、秋レースに向けた脚づくりとしていい内容のロング走もでき、満足度の高い旅ランでした。これを励みに、本命の群馬マラソンに向けた準備と、47 都道府県制覇に向けた旅ランも計画していきたいと思います。

10 月生まれのお誕生日 おめでとうございます♪

竹澤裕子 ・ 津金修三 ・ 萩原浩一 ・ 小林和男 ・ 芝 雄一

以上の皆さんがお誕生日をお迎えになられます。ランシーズンを迎え、色づき始めた木の葉を愛でながら“走”や“歩”をお楽しみください。寄せられたメッセージ、ご覧いただきましょう。

♪津金修三会長

ランニングを止めると、急に老ける気がするので、今後もランを続けたいと思います。

66 歳で始めたフルマラソン、16 回目は神戸、来月挑戦します。どんなドラマが待ち受けているか今からワクワクしています。英国のジャーナリスト、Richard Askwith の著書のなかに、W90, W95, W100 の世界記録保持者のアイダ・キーリングの 105 歳の時の名言が載っています：「人はあつという間に老いてしまう。でも、それを決めるのは自分自身。だから、年齢に屈してはならない。自分の身体なんだから、自分で大切にしないと。前を向いてやるしかない。頭も心も、強くしなければ。年齢なんか、置いてきぼりにしてやるのよ。」

♪竹澤裕子

66 歳になります。

去年に右膝を痛め治療していたのですが、回復せずにそのまま放置していましたら、怠けグセがついてしまい、体重がうなぎ登りです。改善したいのですが、うまく行きません。

フルマラソンはどんどん遠くになりそうです。が無理せず続けたいと思います。

♪萩原浩一

65 歳になりますが、年金フル受給、床屋やファミレス割引など年をとるのも悪くないです。若い人たちも楽しみにしててください（笑）。

山に登り、トレランし、ランニングして、これからも余生をたっぷり楽しみたいです。

走ろう会の方々からは、たくさんのアドバイスや刺激をいただき感謝しています。入会してよかったです。

♪芝 雄一

42 歳になります。

私が走り始めたきっかけは、2023 年 1 月 1 日に当日 5 歳の娘と走った相模原元旦マラソンです。

今シーズンは横浜マラソン・湘南国際マラソン・大阪マラソンを走る予定です。

まだまだ記録更新を狙っていこうと思っています。皆様よろしくお願ひ致します。

新入会員のご紹介

芝 雄一（しば ゆういち）さん 相模台地区に所属します。

熊沢康夫（くまざわ やすお）さん 弥栄地区に所属します。

芝さんの走力はサブ 4、熊沢さんは現在足底筋膜炎でランは休暇中ですが、長年トレッキングを楽しんできたそうです。散歩中、皆さんの申告制記録会を見て楽しそう！といらして下さいました。皆さんと一緒にランニングライフをお楽しみ下さい。

今後の予定

10 月 12 日・・・龍泉寺の湯へマラニック 担当＝坂本次男

ラン：古淵イトーヨーカドー前 8 時集合・スタート

ウォーキング：JR 相原駅 8 時 30 分集合

11 月 2 日・・・定例会 淵野辺公園 8：30 ～

〃・・・理事会開催 定例会終了後

〃・・・50 周年記念実行委員会 理事会終了後

11 月 9 日・・・多摩丘陵トレイルラン はるひ野駅南改札口前 8 時集合・スタート

※8 月予定でしたトレイルランを実施いたします。

※詳細を最終ページでご確認ください。

11 月 16 日・・・記録会＝横浜月例マラソン大会に参加 1・3・5・10 km 新横浜駅前公園

※事前申し込みは不要です。全種目参加でも参加費は 1000 円ですが、初参加者は 1500 円になります。その日の気温・天候により種目が変更になることがあります。

※ゴール後の紙コップは廃止を目指しています。カップ・敷物は各自で用意ください。

※大会申し込みは不要ですが、参加ご希望の方は行事担当の伊藤留さんにご連絡下さい。

12 月 7 日・・・定例会 淵野辺公園 8：30 ～

12 月 14 日・・・ロングラン練習

※元旦マラソンボランティアや市駅伝大会の選手・ボランティアの申請が迫ってきました。
各担当者から要請がありましたらご協力のほどよろしくお願いいたします。

♪♪♪気温の変化が激しく続いています。風邪にご注意ください。来月また元気にお会いいたしましょう。♪♪♪



相模原市市民走ろう会 令和7(2025)年 秋 多摩丘陵・里山ゆっくりトレイルランニング



◆企画内容

相模原市に隣接する多摩市と町田市には、丘陵地や谷戸など豊かな自然があります。多摩市には、多摩丘陵に歴史古道の「よこやまの道」があり、町田市には、里山風景が保存された「小野路宿」と、郊外に広大な自然が残る「都立小山田緑地」があります。この3か所を結び、体力に応じて参加できるよう2つの合流地点AとBを設け、ゴール地点を汗が流せる天然温泉施設とし、舗装路とトレイルを入り交ぜた約18km(累積標高 約550m)のコースを選定しました。登りは歩き、下りは少し走って、途中休憩を取りながら3時間半から4時間でゴールします。

1. 開催日: 2025年 11月 9日(日) ※少雨決行

2. 集合場所: スタート地点 8:00 小田急多摩線「はるひの駅」南口改札前 ※集合から5分後に出発。準備万端に!

スタートから全部のコースを経てゴールまで約18km

合流地点 A 9:00 小野路宿里山交流館(神奈中バス 小野神社前バス停)

小野路宿周辺を散策し、小山田緑地を経てゴールまでの約11km

合流地点 B 10:00 小山田緑地東口駐車場 or サービスセンター(管理所)(京王バス 扇橋バス停)

①「唐木田駅」まで約6kmを進み、電車に乗って「多摩センター駅」で下車してゴール

②電車に乗らずにプラス2kmでゴールまで約8km

※①か②をどちらかを選択。

ゴール地点 12:00 天然温泉 極楽湯 多摩センター店(※多摩センター駅より徒歩約5分)

※荷物軽減のため、事前に多摩センター駅のコインロッカーに着替え等を置きスタートや合流地点に行くもよし!

3. 参加方法: 11月6日(金)までに「走ろう会」グループLINEに参加連絡し、どの地点から参加するか教えて下さい。
なお、各地区理事に申し出るのもOKです。

4. 装備等: トレイル・登山用ザックに十分な水(1ℓ以上必携)、行動食(塩分・糖分等)、各個人で必要な物。ランニングシューズ可、溝の深いシューズやトレランシューズ推奨。※コース上にトイレ・自販機は数か所あり!

5. 行動予定: スタート:はるひの駅(8:00)→ 防人見返り峠→ 古道五差路→ 関屋の切通し→ 合流地点 A:小野路宿里山交流館(9:00)→ 小野路城址→ 奈良ばい谷戸→ 合流地点 B:小山田緑地 東口駐車場(10:00)→ みはらし広場→ サービスセンター(管理所)→ つり橋→ アサザ池→ トンボ池→ 唐木田駅→ (多摩センター駅)→ ゴール:極楽湯 多摩センター店(12:00)頃予定 ※店内飲食後に解散

★コースマップ (※青色の太線が予定コース)

(注: 途中離脱は、多摩センター駅、鶴川駅、町田駅に向かう各バス停をご利用ください。)



※詳細ガイドマップは、多摩市「よこやまの道ガイドマップ」、小野路里山交流館「周辺散策ガイドマップ」、小山田緑地「案内図」の各ホームページで取得できますので事前にご確認ください。