

10月6日(土) 雨天決行 当日受付

完歩を目指そう！
参加者募集！

今年も
がんばろう！



第12回

ロングウォーク ちちぶ路

秩父の山と峠を数珠つなぎにつなぐ低山縦走ハイキング。
長瀬駅から宝登山、尾根歩きの長瀬アルプス、コース最高地点標高549mの不動山、
パラグライダー発進場がある雨乞山、コースのハイライトの陣見山、円良田湖を越え
羅漢山を下り、ゴールの寄居駅へむかいます。6つの峠と5つのピーク、目標タイムは
8時間。

第1回目から参加している方、初めて参加される方、今まで完歩できなかった方も、
年に一度の自己体力へのチャレンジです。今年こそは、完歩を目指しましょう。

実施日 ▶ 平成24年10月6日(土) 雨天決行

受付・スタート ▶ 長瀬駅 6時30分～10時 (受付後随時出発)

エンジョイコース (17キロ)、ロングコース (27キロ) の参加受付は8時40分まで
※スタートの長瀬駅・各ゴール駅には駐車場はありません。電車をご利用の上、ご参加ください。

参加費 ▶ 200円

募集人員 ▶ 1,000名

参加方法 ▶ 裏面にある専用参加申込書 (ホームページからも直接ダウンロードできます) を当日受付に
参加費 (200円) といっしょに提出してください。なお事前予約は必要ありません。
※下記「ロングウォーク参加についての確認事項」にご同意の上、ご参加ください。

ロングウォーク参加についての確認事項 ▶

確認事項にご同意の上、ご参加をお願いいたします

- 1 長い山道を歩きます。ハイキングに適した服装・履きなれた山靴を履いてご参加下さい。
- 2 コースの途中には、急坂・岩石の露出した所・滑りやすいところ・補助ロープの張られたところ・やぶ道などさまざまな条件を含んでいます。完全整備のコースではありません。
- 3 参加にあたってはすべて自己責任でお歩きください。ハイキング中の事故・ケガなどに関する責任はおいかねますので、ご了承ください。
- 4 当日の受付時に設定したコースマップをお渡しいたしますので、そのマップに従ってお歩き下さい。
歩行コースの案内はマップのほか分岐点等に矢印案内板、主要箇所にはスタッフが配置されます。また、参加者の最後尾を確認のためスタッフが歩きます。
- 5 コース途中から下山することは自由ですが、エスケープルートについては、下山者確認は致しません。
ご了承の上で下山して下さい。
- 6 体調不良・ケガ・事故等緊急時には、他の参加者等に連絡依頼するか直接スタッフに連絡し、無理な行動は絶対にしないで下さい。異常時の対応はスタッフがいたします。
- 7 コース途中、チェックポイントを設けています。エンジョイコース(17キロ)、ロングコース(27キロ)は、制限時間内に通過することが条件となります。制限時間までに通過できない場合は、各エスケープルートより下山願います。
- 8 ゴール駅での受付時間は下記のとおりとなり、時間を過ぎた場合は、完歩記念証のお渡しはできません。
■ゴール駅受付時間 ・ふるさとコース(7キロ)・・・野上駅14時まで
・エンジョイコース(17キロ)・・・樋口駅15時30分まで
・ロングコース(27キロ)・・・寄居駅16時30分まで
- 9 車道歩行中は通行車両に十分注意してください。

主催

秩父鉄道ハイキングの会

☎ 秩父鉄道企画部内048-523-3313

(平日9:00～17:00)

<http://www.chichibu-railway.co.jp>

後援

NPO法人東京都ウォーキング協会

NPO法人埼玉県ウォーキング協会

協力

寄居町・長瀬町・寄居町観光協会・(社)長瀬町観光協会

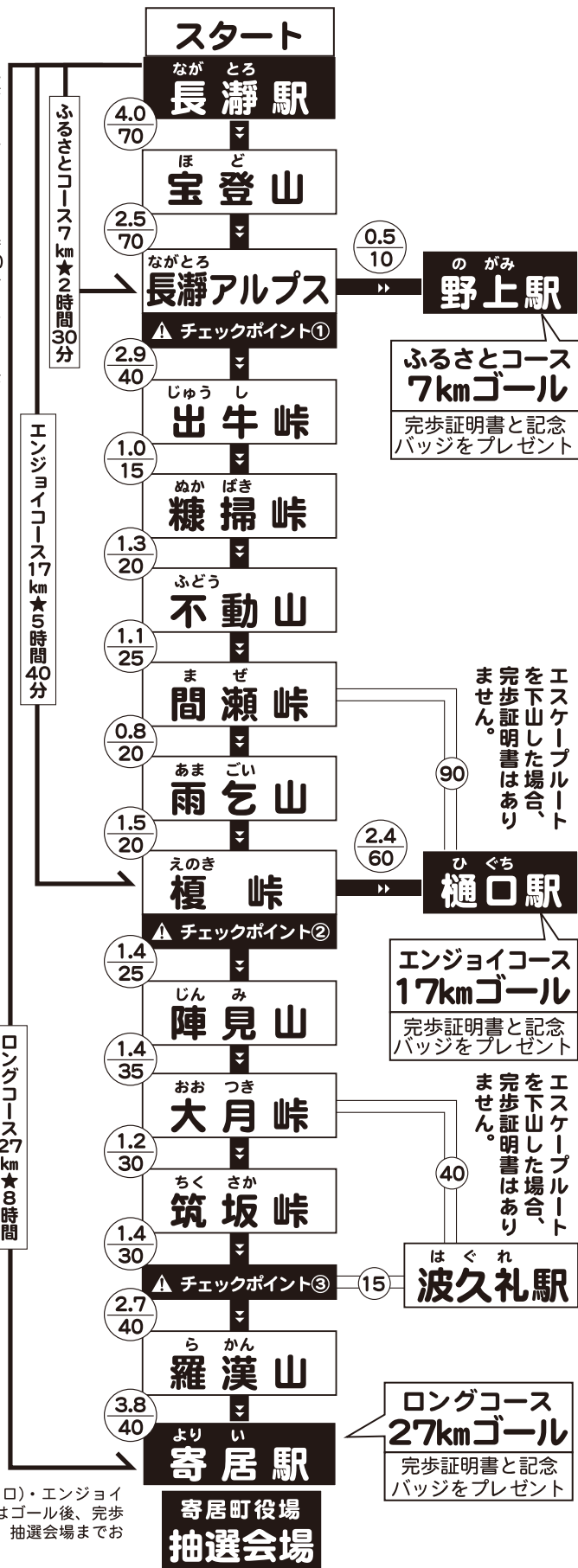
協賛

丸紅フットウェア (株) I C I 石井スポーツ

三国コカ・コーラボトリング(株) サロモン

ロングウォーク歩行ルート

完歩を目指すなら7時30分までに出発！



記号の見方

- 歩行ルート
- km/分 (上/区間も数下/歩行時間)
- エスケープルート 歩行時間

※歩行時間はおおよその目安です。無理をせず自分のペースで歩きましょう。
※ゴミはお持ち帰り下さい。

ふるさとコース(7キロ)・エンジョイコース(17キロ)の方はゴール後、完歩証明書をご持参の上、抽選会場までお越しください。
■受付16時30分まで

チェックポイント通過制限時間

- エンジョイコース(17キロ)
チェックポイント①を11時までに通過
 - ロングコース(27キロ)
チェックポイント①を11時までに通過
チェックポイント②を13時30分までに通過
チェックポイント③を15時30分までに通過
- 制限時間内に通過できない場合はエスケープルートから下山してください。

ゴール駅受付時間

ゴール駅での受付時間は下記のとおりとなり、制限時間を過ぎた場合は、完歩記念証のお渡しはできません。

- ふるさとコース(7キロ)・・・野上駅へ14時まで
- エンジョイコース(17キロ)・・・樋口駅へ15時30分まで
- ロングコース(27キロ)・・・寄居駅へ16時30分まで

MEMO

ロングウォークちちぶ路を完歩しよう！

- 山歩きは、早い出発が基本。エンジョイコース(17キロ)・ロングコース(27キロ)にチャレンジする方は、7時30分までの出発がおすすめ。遅くても、8時40分までには出発しましょう。
- コース途中に、3つのエスケープルートがあります。体調がすぐれない場合は、無理をせず、引き際を見極めるのも大切です。
- 山登りは競争ではありません。体力・体調に合わせたコースを選択して、楽しんで歩きましょう。また、自分のペースを崩さずに歩くことがバテないコツです。
- 前日の夜更かし、寝不足は厳禁。晩酌は、ゴール後のお楽しみにとっておきましょう。万全の体調でご参加下さい。
- 万全の準備と時間の余裕、心のゆとりがあってこそ、ようやく自然の一端を享受することができ、完歩することができるでしょう。

しっかりとした装備で参加しよう！

登山ですので、トレッキングシューズでご参加ください。服装は、速乾性と保温効果の高いものを着用しましょう。ズボンは膝が曲がりやすいものを。(ジーンズは動きにくいのでおススメできません。)

当日の必要な装備は？

友達に頼らず装備は各自で持ちましょう

- レインスーツ 長袖シャツ ヤッケ
- 着替え (シャツや靴下) タオル
- ゴミ袋 手袋 帽子 折りたたみ傘
- 保険証 ファーストエイドセットや常備薬
- 弁当 ※コース上に売店はありません。(塩分補給や疲労回復に梅干入りのおにぎりはオススメ)
- 行動食 ※コース上に売店はありません。(果物やチョコレート、栄養補助食品、ドライフルーツなど)
- 飲料水 (1リットル以上は必要。スポーツドリンクは飲み過ぎない程度に)
- 各自必要なもの (ストック、スパッツ、携帯電話など)
- 地図 (当日受付時にルートマップをお渡ししますが、国土地理院発行の2万5千分1地形図等お持ちの方はご持参ください。)

切り取って参加費とあわせて当日受付へお持ちください。

参加申込書 第12回ロングウォークちちぶ路

一個人情報の取扱いについて—
ご記入いただいた個人情報は担当係が厳重に管理をいたします。データ処理後、適切に廃棄いたします。性別・年齢などの属性情報は、今後の統計資料として活用させていただきます。

氏名	お出かけの経路に○をつけてください。					
	1. JR高崎線経由	2. JR八高線経由	3. 東武伊勢崎線経由			
	4. 東武東上線経由	5. 西武秩父線経由	6. 秩父鉄道線のみ			