

2014年

10月5日

雨天
決行
当日
受付

完歩を目指そう!

参加者募集!

募集人員▶1,000名

今年も
がんばろう!



第14回

ロングウォーク

ちちぶ路

27km 目標 8時間
タイム

秩父の山と峠を数珠つなぎに6つの峠と5つのピークをつなぐ低山縦走ハイキングです。

実施日▶平成26年10月5日(日) 参加費▶200円

受付・スタート▶長瀬駅6時30分~10時(受付後随時出発)

※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。

コース▶7kmコース・17kmコース・20kmコース・27kmコース

予約なしで好きなコースに参加できますが、17kmコース・20kmコース・27kmコースの参加受付は8時40分まで

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▶ 下記、確認事項にご同意のうえ、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ください。
 - 2 コースの途中には、急坂・岩石の露出したところ、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負いかねますので、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ください。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、下山者確認はいたしません。ご了承のうえで下山してください。
 - 6 体調不良・ケガ・事故等緊急時には、周り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ください。異常時に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3箇所設けています。各チェックポイントの制限時間内に通過することが条件です。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、下記のとおりです。時間を過ぎた場合は、完歩記念証をお渡しはできません。
- | | | |
|----------------|----------------------------|---------------------------|
| 各ゴール駅の
受付時間 | 【7キロコース】野上駅10時30分~14時00分 | 【17キロコース】樋口駅11時00分~15時30分 |
| | 【20キロコース】波久礼駅11時30分~16時00分 | 【27キロコース】寄居駅11時30分~16時30分 |
- 9 公共マナーと交通ルールを守り、年に一度のロングウォークちちぶ路をお楽しみください。

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

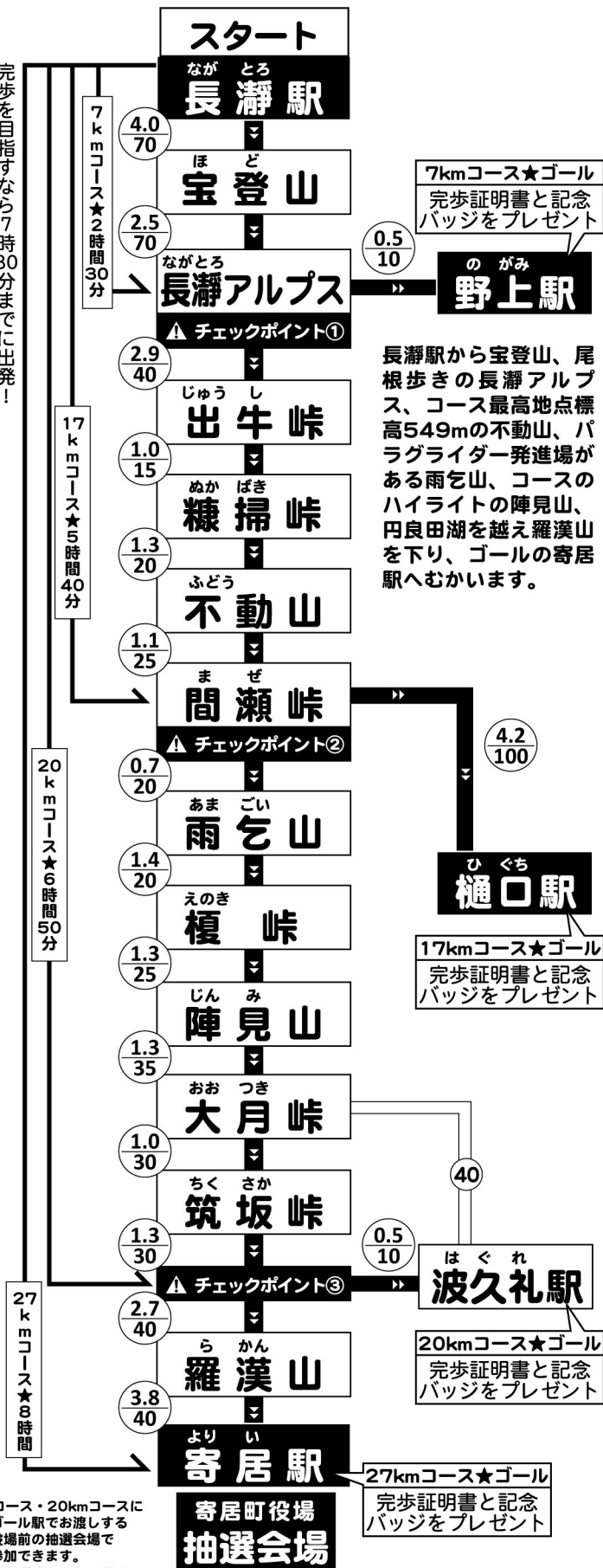
長瀬町・寄居町・寄居町観光協会

協賛

丸紅フットウェア (株)IC石井スポーツ
コカ・コーライーストジャパン(株)

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*、数下/歩行時間
 (分) エスケープレート歩行時間

※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。

7kmコース・17kmコース・20kmコースに参加された方は、各ゴール駅でお渡しする完歩証明書を寄居町役場前の抽選会場で提示すると抽選会に参加できます。
 ■抽選会16時30分まで

7kmコース★ゴール
 完歩証明書と記念バッジをプレゼント

の がみ
野上駅

長瀬駅から宝登山、尾根歩きで長瀬アルプス、コース最高地点標高549mの不動山、バラライダ一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。

4.2/100

ひぐち
樋口駅

17kmコース★ゴール
 完歩証明書と記念バッジをプレゼント

40

はぐれ
波久礼駅

20kmコース★ゴール
 完歩証明書と記念バッジをプレゼント

27kmコース★ゴール
 完歩証明書と記念バッジをプレゼント

寄居町役場
抽選会場

チェックポイント通過制限時間

- チェックポイント①→11時00分までに通過
- チェックポイント②→12時40分までに通過
- チェックポイント③→15時30分までに通過

制限時間内に通過できない場合は、通過証明書をお渡しできません

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。

- 【7キロコース】野上駅10時30分～14時00分
- 【17キロコース】樋口駅11時00分～15時30分
- 【20キロコース】波久礼駅11時30分～16時00分
- 【27キロコース】寄居駅11時30分～16時30分

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。17km・20km・27kmにチャレンジする方は、7時30分までの出発がおすすめ。遅くとも8時40分までには出発しましょう。
- 山登りは競走ではありません。体力・体調にあ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。
- 体調がすぐれない場合は、無理をせず、参加コースを変更するかエスケープレートを下山するなど、引き際を見極めるのも大切です。
- 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ためオススメできません。)

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 (1ℓ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14回ロングウォークちちぶ路

7kmコース 17kmコース
 20kmコース 27kmコース

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			