「2023 年７月　ぐんま赤城山マラニック」プログラム

赤城山と温泉の旅、一緒に楽しみましょう

●開催日　　2023 年7月 30 日(日)　＊荒天の場合は中止です
中止の場合は 29 日20時までにメールでご連絡いたします

●会場　;赤城大洞駐車場(赤城公園ビジターセンター手前 500m)

●集合時間

①公共交通機関でいらっしゃる方

9:40　ＪＲ新前橋駅西口ロータリー＊ピックアップ協力車両で移動します

推奨列車：上野 7：33 発　　新前橋 9：38 着　　在来線 1,980 円

②直接いらっしゃる方

10:30　大洞駐車場　(赤城山公園ビジターセンター手前 500m)

●受付　10:20～10:45　●オリエンテーション･準備運動　10:45～11:00

●コース　　八丁峠までは共通です　八丁峠から別コースになります

全コース共通 11:00 スタート　覚満淵～鳥井峠～小沼～八丁峠(遊歩道約 5km) 12:30 着

①地蔵岳登山コース　　八丁峠～地蔵岳山頂～八丁峠～大洞駐車場

トータル距離 8km(遊歩道 6km　登山道 2km)　＊登山道体験　地蔵岳山頂からのパノラマ展望

②ウォーキングコース　八丁峠～大洞駐車場

トータル距離 6km(遊歩道 6km)　＊覚満淵の木道と小沼のは非日常の世界を堪能しましょう

③ランニングコース　　八丁峠～大沼周回～大洞駐車場

トータル距離 12km(遊歩道 5km　舗装道 7km)　＊赤城大沼でゆるランを楽しみましょう

全コース　13:30　大洞駐車場 着　　昼食 マラニック終了

●富士見温泉ツアー　＊任意参加です

14:00　大洞駐車場 発　　協力車両及び各自　車両で移動

① 温泉コース　　14:30　富士見温泉着　　15:30　出発　15:50　ＪＲ新前橋駅 着

予定列車：新前橋 16：04 発　　上野 18：06 着　　在来線 1,980 円

遅延の場合：新前橋 16：18 発　　16：40　16：48　16：59 発もあります

② 温泉なしコース　直接新前橋までお送りします

③ 大洞駐車場でお別れコース

●参加費　　2,000 円（保険、サポート代ほか）　当日受付でお支払いください

・お釣りがいらないよう準備してください　・交通費、入浴料（520 円）は各自負担願います

●参加賞　　昼食（登利平　鳥めし弁当）　飲料水 500ml　エネルギージェル　その他（お楽しみに）

●持ち物　　走れる歩ける格好、帽子、サングラス、リュック、

行動食（おにぎり・パン・エネルギージェルなど）　飲み物

＊食中毒防止のためお弁当は大洞駐車場に戻ってからの提供になります。

行動食、飲み物 500mlは念のため各自用意ください

＊防風着（平地より気温は約7度低いです　長袖シャツ等持参ください）

＊（天候によっては）カッパ　折りたたみ傘　他

●お薦めの服装

・登山コース/ウォーキングコース/　・未舗装道あります　・虫刺され対策

ロングタイツまたは長丈パンツ、軍手

（お持ちの方は）トレランシューズまたはトレッキングシューズ

・ランニングコース

アームウォーマー　ランニングシューズ

＊着替え等の荷物はお預かりします（貴重品は除きます）

＊デニムは不可です

●問い合わせ

ランニングの世界・友の会

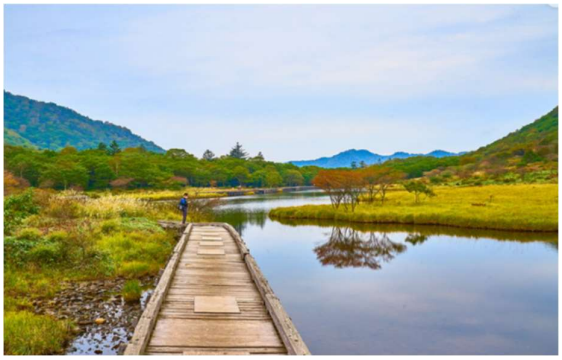
近藤美明　family_k.yx3@festa.ocn.ne.jp　　携帯　090-9859-1949

八塚英嗣　spkw7bm9@yahoo.co.jp　　携帯　080-5484-9819

●お願い　　・体調不良の場合は無理せずに参加を中止してください

・ゴミは各自お持ち帰り下さい

地蔵岳山頂から大沼の眺望



覚満淵の木道

小沼から地蔵岳が見える

富士見温泉

鳥井峠　サントリービールの天然水の水源がある

鳥平お弁当