























レース中？















# トレイルランニング何故楽しい 跑山的快乐真谛

「Being」

+

「Doing」



# トレイルランニングの装備

## 跑山的装备



# トレイルの装備

# 跑山的装备

- **必ず持ってゆくもの**

食料、飲料（ハイドレーション）、地図、救急用具、テーピング、ライト、携帯電話

- **できれば持って行きたいもの**

ヤッケ（雨具）、コンパス、手袋、帽子、サングラス、非常用ブランケット（防寒具）

- **必須准备的東西**

食物、飲料（功能飲料）、地圖、急救用具、繩索、電筒、手機

- **尽量携带的東西**

茄克（雨具）、指南針、手套、帽子、墨鏡、應急毯（防寒具）





南の耳

車山











## 平地のコツ

・体全体をリラックスし、  
地面を蹴ることより  
置くことにポイント  
をおきながら、  
スピードにのせる。

## 平地的窍门

重点在于  
放松全身，  
蹬地前行，  
提高速度。



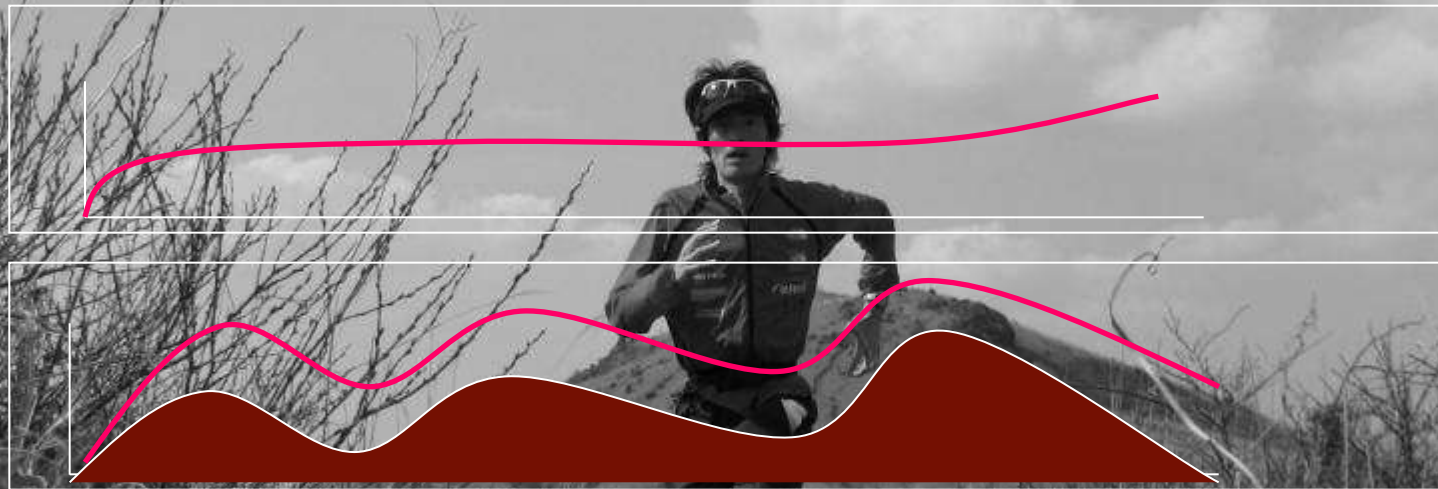








# トレイルランニングを考える 準備跑山







垂直方向を意識したトレーニングを  
有意识进行垂直方向的训练

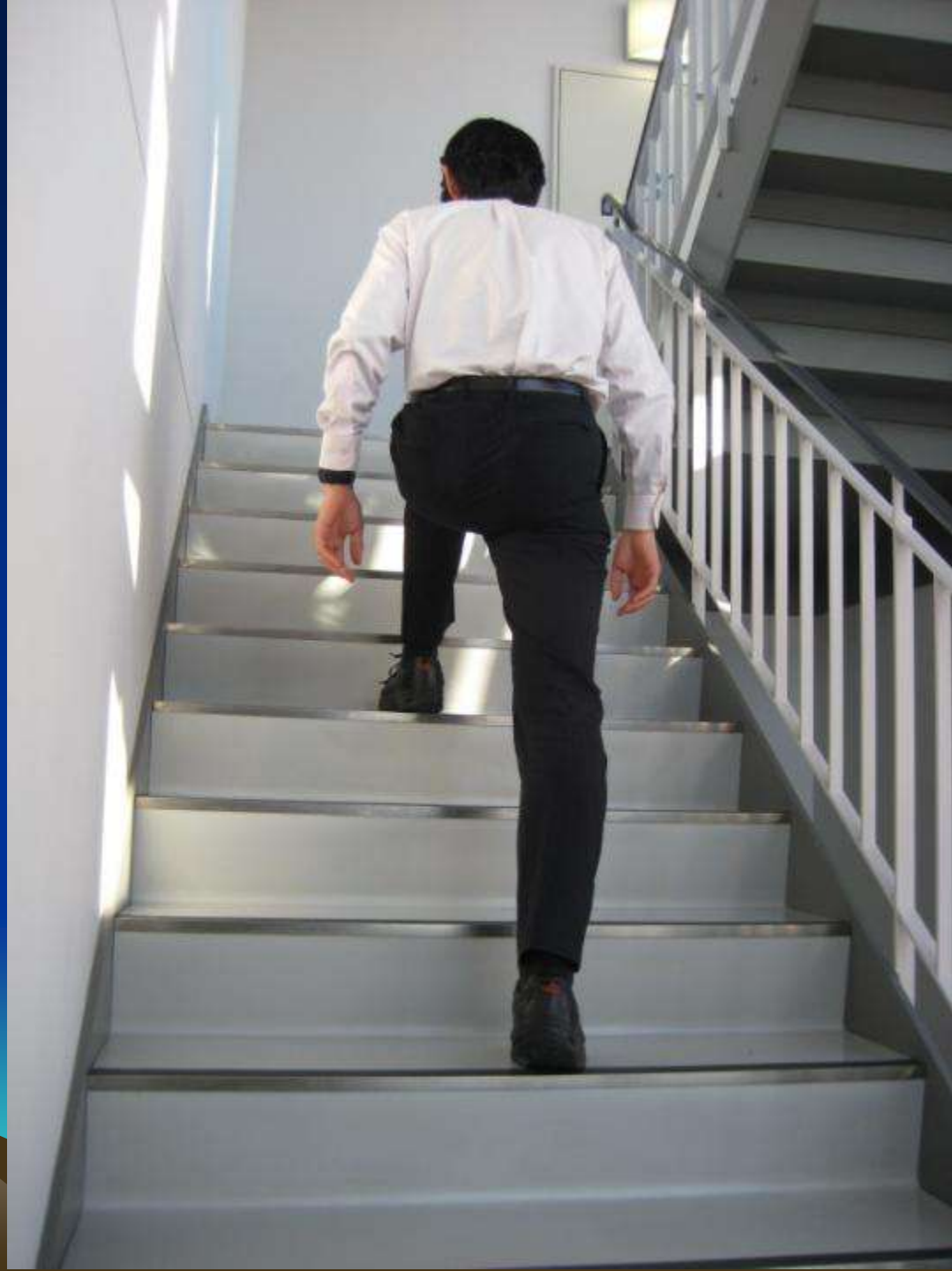




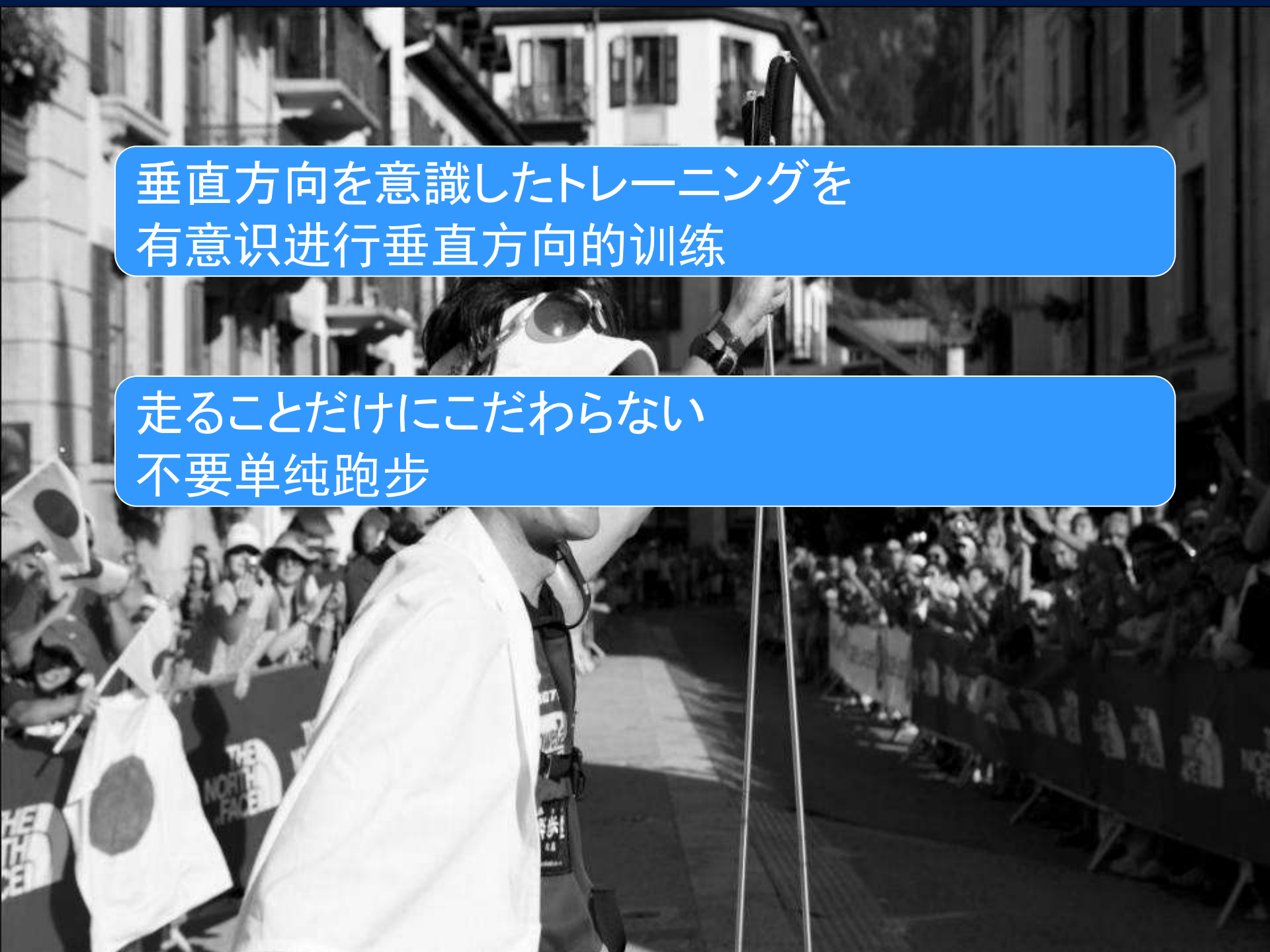
スポーツクラブをうまく活用しよう  
充分利用 健身倶楽部



階段を利用しよう  
利用台阶







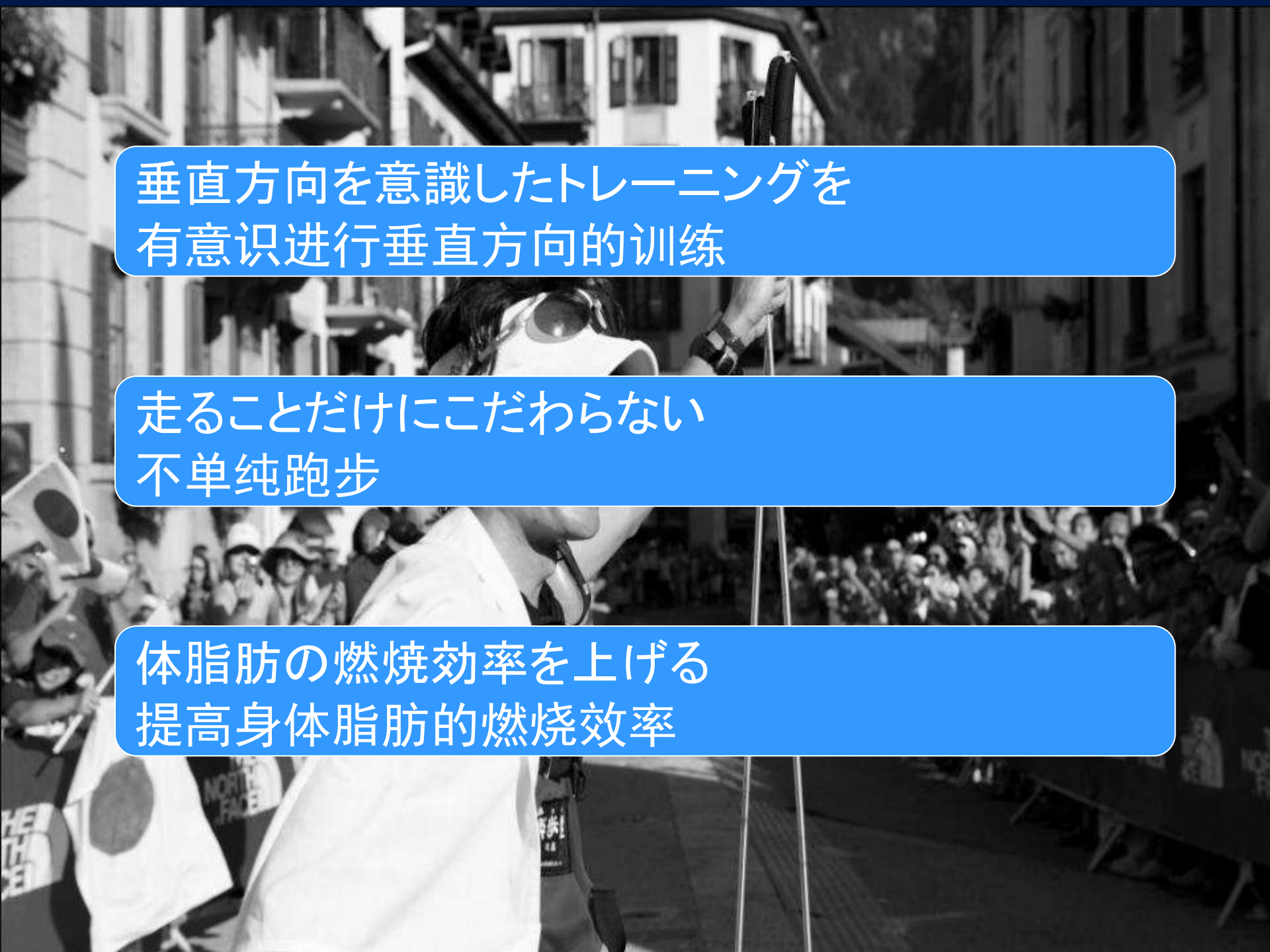
垂直方向を意識したトレーニングを  
有意识进行垂直方向的训练

走ることだけにこだわらない  
不要单纯跑步





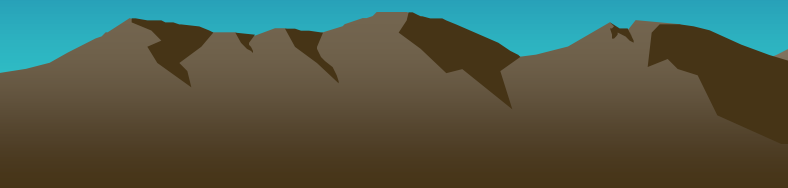


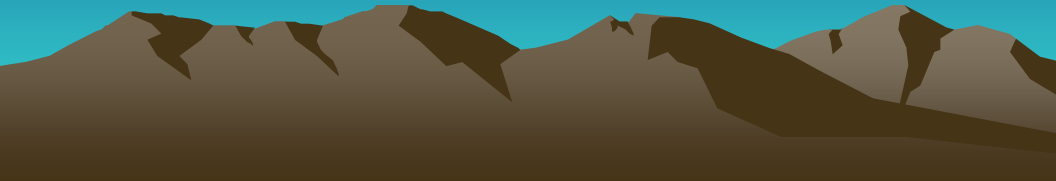


垂直方向を意識したトレーニングを  
有意识进行垂直方向的训练

走ることだけにこだわらない  
不单纯跑步

体脂肪の燃烧効率を上げる  
提高身体脂肪的燃烧效率





**THE NORTH FACE 100**

**北京International Endurance Challengeのポイント**



**THE NORTH FACE 100®**

**北京国际户外耐力跑挑战赛的终点**

- ☆ 100公里起点 100KM Start
- 50/10公里起终点100公里终点 50/10KM Start / Finish 10KM Finish
- 100公里路线及行进方向 100KM Course & Direction
- 50公里路线及行进方向 50KM Course & Direction
- 10公里路线及行进方向 10KM Course & Direction
- ..... 山/土路线 Dirt Road / Trail
- 🕒 计时 Timing
- 💧 水站 Water Station
- 🏠 补给检测站 Check Point



延寿寺(52KM)  
Yanshou Temple

望宝川村(79.8KM)  
Wangbaochuan Village

百合村桥(62.8KM)  
Lily Village

泰陵 (32.8KM) Tai Tomb

银山塔林(74.8KM)  
Yinshan Pagoda Forest

居庸关长城  
Juyongguan Great Wall

长陵路口(90KM)  
Crossroad of Chang Ling

绿化基地(8.5KM)  
Planting Base

燕子口(26.6KM)  
Yanzikou Village

德陵村广场  
Deling Square

东园村车站(7.7KM)  
Dongyuan Station

虎峪(19.3KM)  
Tiger Valley

虎峪自然风景区

二坝南口  
(95.6KM) South Erba

十三陵水库坝底平台(100KM)  
Ming Tombs Reservoir Platform

蟒山公园  
Python Mountain

南新村(96.8KM)  
Nanxin Village

二坝北口(93.8KM)  
North Erba

天池  
Heaven Lake

南口镇  
金殿 Jindian

九龙游乐园

十三陵水库

铁矿峪  
Iron Mine Valley

下水桥  
Xiastianqiao

东水峪村口(84.5KM)  
Crossroad of Dongshuiyu

明皇度微山庄路口  
Crossroad of Ming Huang Resort

黄泉寺村  
Huangquansi Village

上口村(37.6KM)  
Shangkou Village

分水岭村(43.4KM)  
Fenshuiling Village

黑山寨村  
Heishanzhai Village

怀长路

安四路

下庄村(68.7KM)  
Xiashuang Village

海宇村  
Haizi Village

南庄(56.8KM)  
Nanzhuang

小路出口(3.7KM)  
Little Trail Exit

居庸关

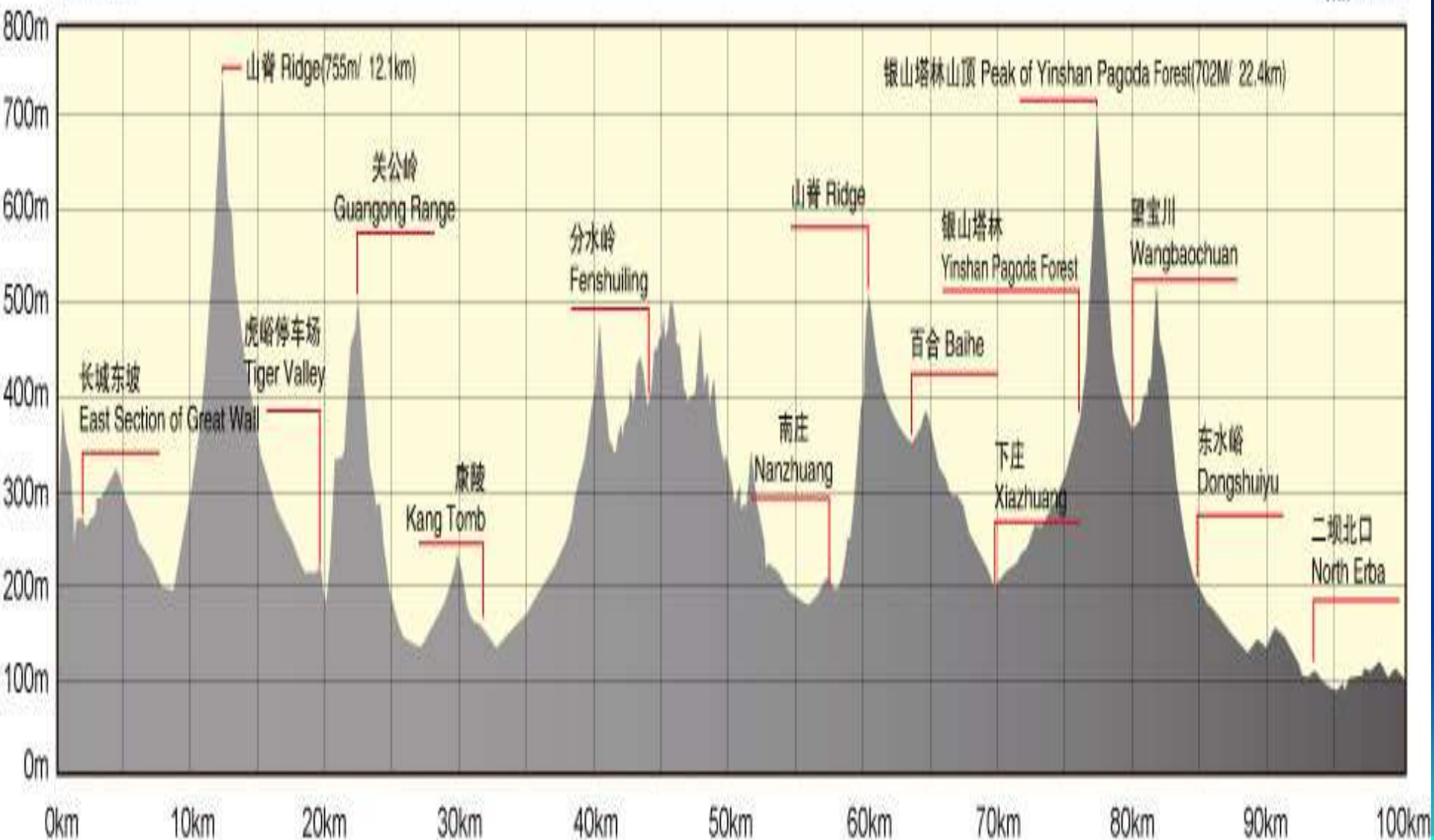
居庸关

居庸关

# 100公里海拔高度示意图 100KM Altitude Map

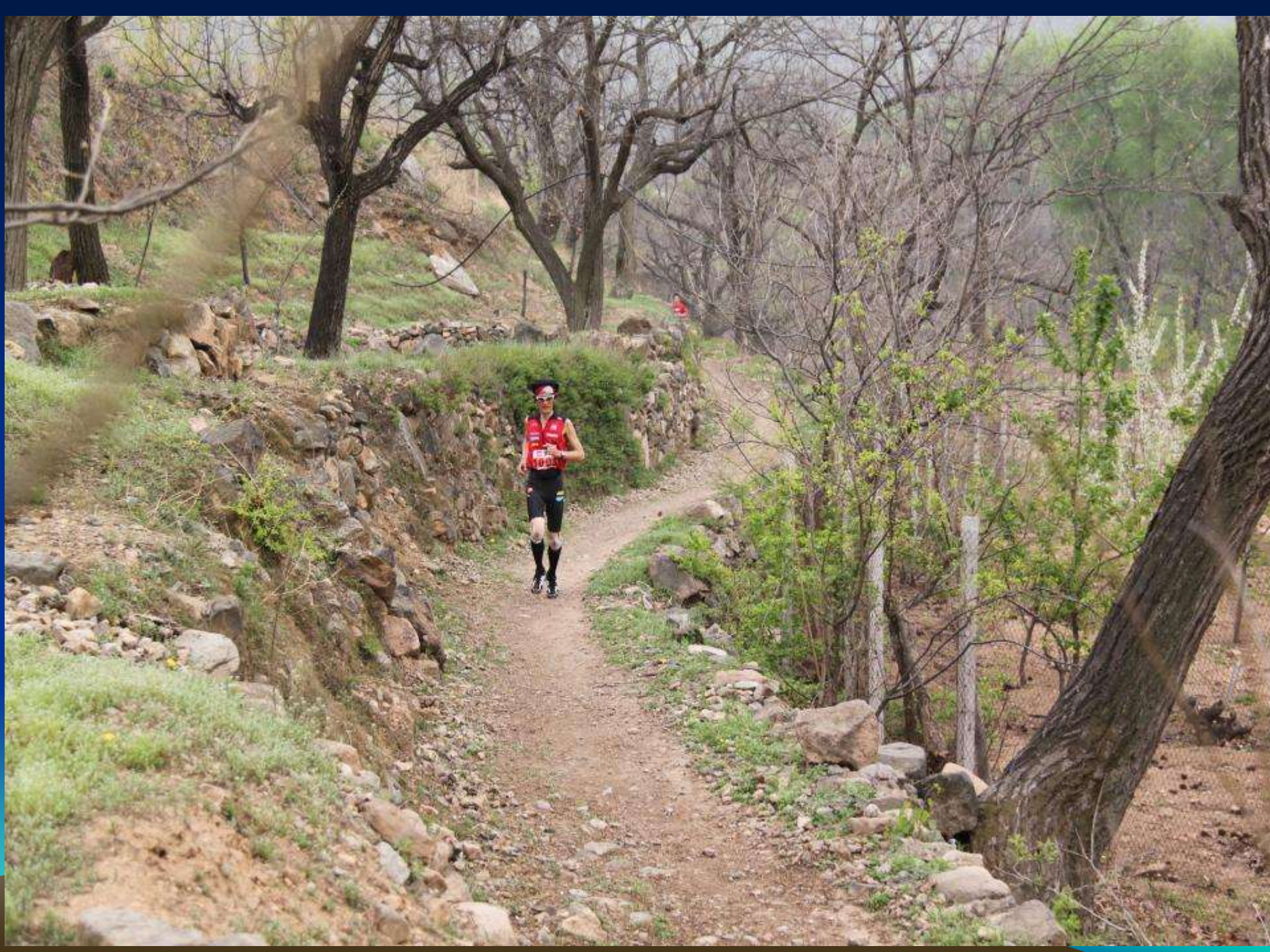
起点 Start

终点 Finish



高度 Altitude: 米 meters 距离 Distance: 公里 km

起点 Start: 居庸关长城 Juyongguan Great Wall 终点 Finish: 十三陵水库坝底平台 Ming Tombs Reservoir Platform



最初から飛ばさない！  
一开始不要跑太快！





登りは積極的に腕押しをする  
上山時积极地锻炼



**給水・補給は早めに、しっかりと  
及早、认真地补充水和营养**





コースを思いっきり楽しんで



尽情享受沿途的风光

# トレイルに飛び出そう! 来跑山吧!

## トレイルのマナー

～トレイルは登山者優先という謙虚な気持ちで～

- トレイルでの挨拶は「先手必勝」、先に挨拶を。
- 追い越し時には特に注意。
- トレイルを外さない。

## 跑山的礼仪

～跑山应有谦虚的心态，礼让登山者～

- 跑山的问候应“先发制人”，要先打招呼。
- 超越别人是特别要注意。
- 不要偏离跑山。



# 海外のトレイルランニングレース紹介

## 海外的跑山比赛介绍

世界最高のトレイルランニングレース  
「ツール・ド・モンブラン」  
世界最高的跑山比赛  
“环勃朗峰徒步”

# Haute-Savoie



# Valais



# Val d'Aoste



# Savoie

Carte utilisée avec l'aimable autorisation de l'Institut géographique national



<b>30 km</b>	Distance parcourue	<b>8:00</b>	Barrière horaire
	Boissons uniquement		Secours
	Ravitaillement		Médecins
	Repas chaud		Kinés & Podologues
	Repos		



• UTMB®  
départ Chamonix vendredi 19:30

• CCC®  
départ Courmayeur Vendredi 11:00

• LA PETITE TROTTE À LÉON  
départ Chamonix Mercredi 8:00

DERNIER WEEK-END D'ACQUIL  
AUTOUR DU MONT-BLANC  
DES MILLIERS DE COQUEURS  
EXPLORENT LEURS LIMITES...

THE  
NORTH  
FACE















PETZL

PETZL

C3fi

MATEX.

HALE.

Coca-Cola

09





















BANQUE  
AUTOMATIQUE

CHANGE



THE ORIGINAL  
MULTIFUNCTIONAL  
HEADWEAR

[www.buff.fr](http://www.buff.fr)



THE ORIGINAL  
MULTIFUNCTIONAL  
HEADWEAR

[www.buff.fr](http://www.buff.fr)

me







2628

3377

T + T  
Ganims "trotón"!  
TONI  
29-31  
ultra finet i arnunt!  
Montev

TTON 3





# THE NORTH FACE

## Athlete talk in 神田





サンフランシスコ周辺の魅力的なトレイル  
旧金山周围充满魅力的跑山











