



歴史街道「塩の道」と「栂池高原」の自然を満喫！ 塩の道トレイル・ラン&ウォーク

平成 24 年 9 月 15 日(土)16 日(日)

アドベンチャーランナー・三好礼子さんと一緒に、初秋の高原に吹く
爽やかな風を受けながら「塩の道」と「北アルプス山麓」を走ってみませんか！

「塩の道」とは、明治時代中期まで日本海側からは塩とともに海産物が、信州からは麻やタバコを積んだ牛馬や人々が盛んに行き交った街道。上杉謙信が仇敵である武田信玄に塩を送ったとされる「義塩」の故事も、この「塩の道」に由来します。現在は、歴史街道「塩の道トレイル」として取り組みも始まり、糸魚川から松本まで120キロの広域トレイルMAPも作成されています。このルートの中でも一番の人気スポットがある「千国越えコース」をメインに、栂池高原を巡るラン&ウォークを実施します。

■一日目(15日)：塩の道・歴史講座&トレイルラン教室+ランナー懇親会

受付後、地元郷土史研究「おたり塩の道の会」代表の田中省三さん(写真家)からコース紹介も兼ねて「塩の道」の歴史解説、ついでゲストランナー・三好礼子さんを囲んでのトレイルラン教室で「ウッドチップコース」を軽く走り高原の爽やかさを実感して、栂池温泉で汗を洗い流す。夜は、栂池センター・土屋シェフの美味しい料理と地酒(日本酒&ワイン)の夕食&懇親会。

■二日目(16日)：「塩の道・千国越え&林間&高原ウッドチップコース」ラン&ウォーク 30キロ

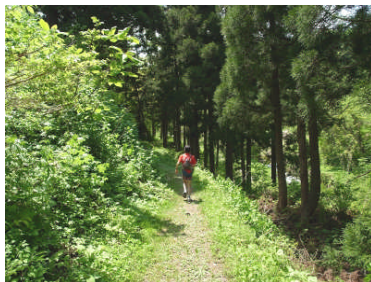
30キロ・3時間半を目安にラン&ウォーク。樹林内にある「栂池ウッドチップコース」にてウォーミングアップ後に、「塩の道・千国街道」の牛方宿からスタート。路傍の遺跡や石仏の後押しを受けて千国越えコースを虫尾阿弥陀堂まで、次いで夏でも涼しい林間の「虫尾林道」「西山林道」を抜け、スキー場を横断する形で北アルプスの雄大な山々を眺めながら「コルチナグリーンロード」「白馬乗鞍アルプスロード」「鐘の鳴る丘チップロード」を巡ります。松沢から再び塩の道に入り、旅人を静かに見守る百体観音像前を駆け抜け、最後は「栂池ウッドチップロード」でクーリングダウン。宿舎で汗を流し、昼食後に解散となります。

トイレや水場も適宜に配置され、途中でリタイアしても比較的容易に宿舎に戻ることが出来ますので、ロードで10~20キロ走程度の走力があれば気軽に参加できます(もちろんしっかりサポートします)。

【長野県小谷村・栂池高原を走ろう会 事務局：鈴木敏夫/宇梶純良/相澤啓一】



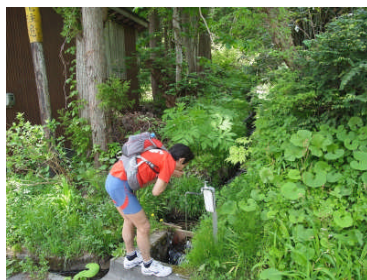
■牛方宿から塩の道に



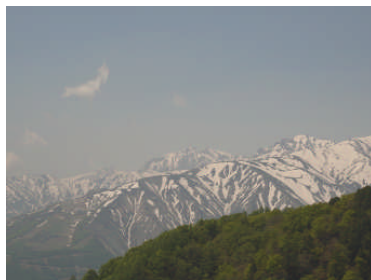
■林間の起伏のある塩の道



■塩の道・千国街道 (H24.5月撮影)



■路傍には水場も整備(トイレも)



■白馬三山の眺めは絶景



■栂池ウッドチップコース

【 実 施 要 領 】

1. 場所：長野県北安曇郡小谷村梅池高原

集合&宿泊：農文協梅池センター <<http://www.ruralnet.or.jp/tuga/>> ※宿泊は男女別相部屋となります。
住所：〒399-9422 長野県北安曇郡小谷村梅池高原 電話：0261-83-2304

2. 日時&スケジュール：平成 24 年 9 月 15～16 日（雨天決行）

9月15日（土）

- 12:30～13:00 農文協梅池センターにて受付
- 13:30～14:15 日程コース説明（「塩の道」歴史解説含む）
- 14:30～17:00 トレイルラン教室（講義&試走）
- 17:30～18:30 梅池温泉 or 梅池センターにて入浴
- 19:00～21:30 夕食&懇親会

9月16日（日）

- 07:00～08:00 朝食
- 08:30～09:00 参加者集合・準備運動
- 09:00～ スタート
- ～12:30 宿舎帰着（シャワー&入浴）
- 13:00～14:00 昼食（終了後解散）

3. コース（予定）

①農文協梅池センター → ②梅池ウッドチップコース → ③塩の道（牛方宿→<千国街道>→虫尾） → ④虫尾林道 → ⑤西山林道 → ⑥コルチナグリーンロード → ⑦白馬乗鞍アルプスロード → ⑧梅池ウッドチップロード → ⑨梅池高原 → ⑩鐘の鳴る丘チップロード → ⑪塩の道<百体観音→牛方宿> → ⑫梅池ウッドチップコース → ⑬農文協梅池センター ……全行程 30 キロ



※もう一泊する特別企画も！
9月17日（祝日）に梅池自然園まで走ろう会（登り15キロ走。自然園での観察会后、帰りはゴンドラ&リフト利用）も企画しています。お問い合わせ下さい。

4. 募集人数（先着約 40 名）&会費（13,000 円）注：現地までの交通費は含みません

- (1) 参加費 3,500 円（保険料、特別企画講師料、「塩の道」資料代他込み）
- (2) 宿泊代 9,500 円（1泊3食：15日夕食<懇親会>、16日朝食・昼食代金含む）

5. 申し込み&連絡先：FAXあるいはE-mailでお申し込み下さい。〆切り 8月24日（金）

塩の道トレイル・ラン&ウォーク参加申込書 FAX 03-3589-1387

●お名前 <性別：男 / 女 年齢： 代>

●住所：〒 （15日到着予定時刻： ）

●電話 ●e-mail

■お願い！○で囲んで下さい。走力レベルの判断とします。
A: レース経験=①なし ②10キロ以下 ③ハーフM ④フルM ⑤ウルトラM
B: 現在の月間走行距離=①100キロ以下 ②101～200キロ以下 ③201キロ以上

問合せ・お申込み窓口：農文協<(社)農山漁村文化協会> 〒107-8668 東京都港区赤坂 7-6-1 Tel.03-3585-1140

担当：千葉孝志<chiba-t@mail.ruralnet.or.jp>、鈴木敏夫<suzuki@mail.ruralnet.or.jp>

お申し込みいただいた方には、改めて担当者からご連絡申し上げます。