

最高の景色と達成感を！  
**奥多摩駅伝試走会**  
**参加者募集中**

自分にぴったりの挑戦を選んで、  
奥多摩の風を感じよう！

**初心者からガチ勢まで。奥多摩を遊び尽くす、1日限りのラン・フェス。**

走力は一切不問。自分のペースで走り、電車でワープし、最後は全員で極上のお風呂と乾杯へ。誰もが主役になれる新しいランニングイベントが幕を開けます。

# なぜ「全員」が楽しめるのか？ 3つの絶対的なお約束



## 【安心】全コースに サポート帯同

3コースすべてに詳しいメンバーが先導します。初めての奥多摩でも絶対に迷わず、一人きりになることはありません。



## 【自由】電車ワープ 機能、搭載

コースは線路沿い。万が一しんどくなったら、最寄り駅から電車に乗って移動（ワープ）が可能。自分の体調に合わせて無理なく楽しめます。



## 【ご褒美】ゴールは スーパー銭湯直行

河辺駅のコインロッカーに荷物を預けて身軽に出発。ゴール後は駅前のスーパー銭湯で即リフレッシュし、そのまま最高の宴会へ。



# THE PERFECT DAY FLOW : 当日のタイムライン

## [ Morning ] The Adventure

[ 8 : 0 0 ]  
Basecamp

河辺駅集合。  
駅のコインロッカーに  
着替えを預け、完全な手  
ぶらスタイルへ。

選べる3つのコースへ出発。  
(※次スライドで詳細解説)

[ 1 2 : 3 0 ]  
Refresh

河辺駅へ帰還。  
駅前のスーパー銭湯へ  
直行し、汗を流す。

[ Afternoon ]  
The Reward

宴会スタート。  
奥多摩を走り抜いた  
仲間と最高の乾杯！

# CHOOSE YOUR CHALLENGE : あなたにぴったりのコースは？

| ① 健脚コース  | ② ハーフコース   | ③ サポーターコース   |
|--|--|--|
| <div data-bbox="479 634 872 1028"><p>[ 限界突破 ]</p></div> <ul data-bbox="269 1078 826 1335" style="list-style-type: none"><li>• 距離: 34km</li><li>• ペース: 1km5分</li><li>• 所要時間: 約3時間</li></ul> <p data-bbox="269 1485 1032 1635">最長距離のガチコース。<br/>しっかり走り込みたい人向け。</p> | <div data-bbox="1462 634 1855 1028"><p>[ 爽快ダウンヒル ]</p></div> <ul data-bbox="1256 1078 1985 1418" style="list-style-type: none"><li>• 距離: 24km</li><li>• ペース: 1km7分</li><li>• 所要時間: 約3時間50分<br/>(電車1時間込)</li></ul> <p data-bbox="1256 1485 2025 1635">下り基調で走りやすい。<br/>実際はもっと早い可能性あり！</p> | <div data-bbox="2459 634 2852 1028"><p>[ マラニック ]</p></div> <ul data-bbox="2252 1078 2948 1418" style="list-style-type: none"><li>• 距離: 13km</li><li>• ペース: 1km10分</li><li>• 所要時間: 約2時間40分<br/>(電車30分込)</li></ul> <p data-bbox="2252 1485 3108 1635">景色を楽しみながらワイワイ走る。<br/>途中で足を止める可能性あり。</p> |

※全コースに「+α (青梅市役所～河辺駅間の距離)」が含まれます。最終走者とサポーターの動線を考慮し、スタート地点は河辺駅となります。

# ROUTE 01：健脚コース（34km）

己の限界に挑戦し、最高の一杯を迎えに行く往復ルート。



## Specs Box

ターゲットペース：1km 5分

総所要時間目安：約3時間

コース解説：青梅市役所⇄古里間（16.2km）を往復する長距離コース。アップダウンを乗り越え、純粹に「走り込み」を満喫したいランナーのためのストイックな道のりです。

# ROUTE 02：ハーフコース（24km）

電車で奥多摩へワープ。風を切って駆け下る爽快ダウンヒル。



## Specs Box

ターゲットペース：1km 7分

総所要時間目安：約3時間50分（行き of 電車込み）

コース解説：電車で約1時間かけて奥多摩駅まで登り、そこから河辺駅を目指して走る24km。

全体的に下り基調のためスピードに乗りやすく、想定タイムよりも早くゴールできるかも！？

# ROUTE 03：サポーターコース（13km）

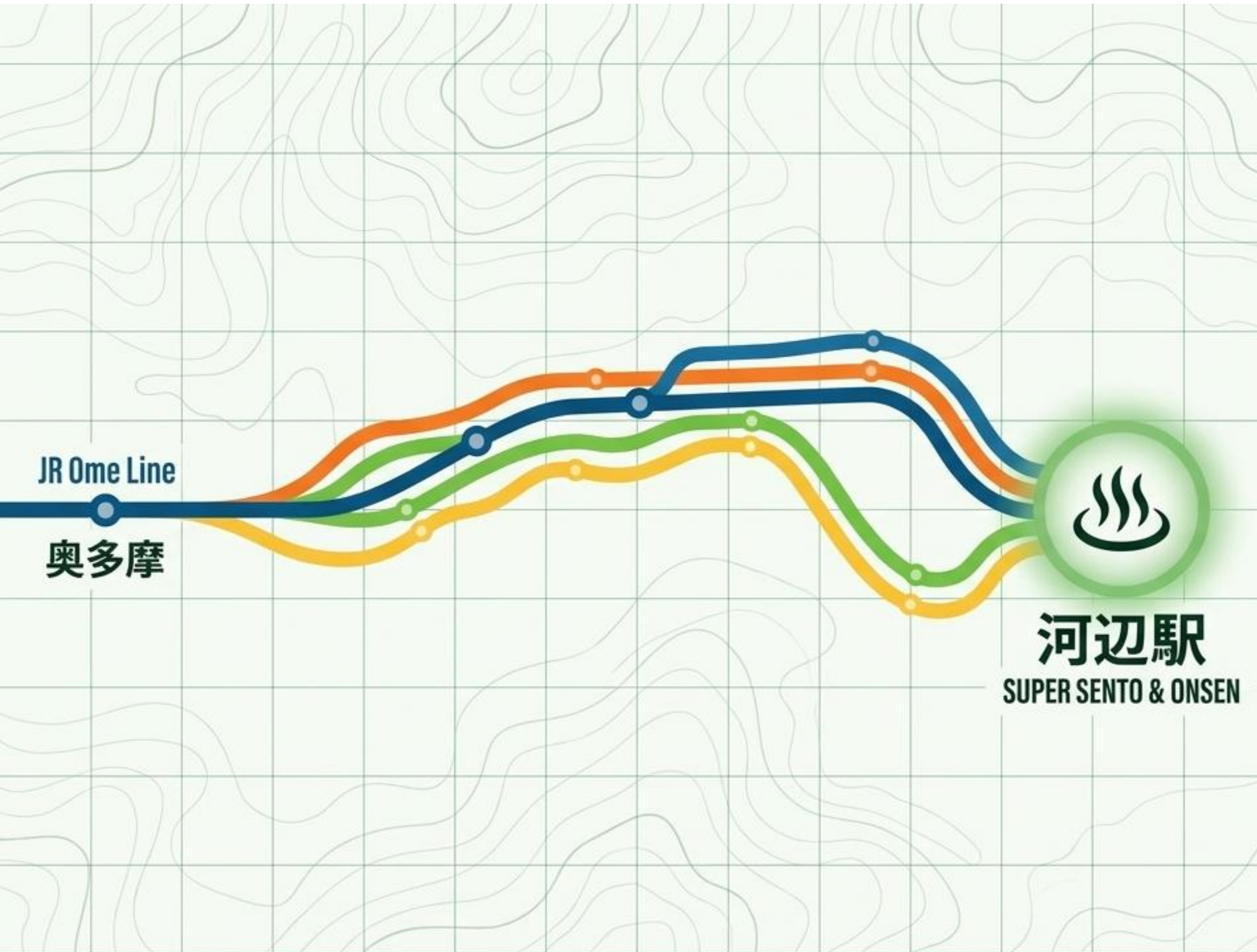
走る、立ち止まる、景色を撮る。大人の遠足（マラニック）。



ターゲットペース：1km 10分

総所要時間目安：約2時間40分（行き of 電車込み）

コース解説：電車で御嶽駅へサクッと移動し、そこから13kmをのんびり走ります。景色の良い場所で足を止めたり、おしゃべりを楽しんだり、ピクニック感覚で走れるコースです。



## THE SAFETY NET & THE ULTIMATE REWARD

バラバラのルート、異なるペース。それでも私たちが「全員と一緒に楽しめる」理由。それは、すべてのコースが線路沿いを進むからです。

☪ **The Lifeline:** 足が止まっても大丈夫。すぐ横を走る電車が、あなたをいつでもゴールへ運んでくれます。

☪ **The Convergence:** どこからスタートし、どれだけ走っても、最後は全員「河辺駅のスーパー銭湯」に集結。汗を流した後のビールは、全員同じ美味しさです。