

2006 玉川上水選上マラニック大会

2006年5月14日(SUN) 小雨決行
 ※天候が悪い場合、井の頭公園まで、
 あるいは小金井公園まで途中で中止とする場合があります。

新緑の玉川上水をおなじみ千駄ヶ谷の東京体育館から新宿御苑の四谷大木戸門に廻り、玉川上水の記念碑をチェックしてから羽村取水口の玉川兄弟の像まで約44kmをゆっくりと走ります。最後に羽村のフレッシュランド西多摩まで約2km走るので合計46km程度のマラニックです。平均時速8km程度のLSDペースで進む予定です。フルマラソンを完走する程度の走力があれば完走できると思います。ちょっと長いなあという方は第2集合の小金井公園からの参加も可能です。

コースの特長

東京とは思えない未舗装路!

前半は線路をくぐったり、公園を走ったり。ちょっと楽しい都会的ランニングコース。
 後半はこんな散策路がまだ身近にあったことに新鮮な驚きを感じます。

江戸から現代までの歴史を巡ります!

新宿副都心の高層ビル群から遠く羽村の取水口まで、史跡や名所が点在しています。
 色々調べてから参加すると一層楽しいマラニックになるでしょう。

最後はお風呂でスッキリ!

走った後はお待ちかねのラドン温泉での入浴タイム。
 汗を流した後は軽く給水して1日の疲れを癒してください。

スケジュール

- AM9時00分 第1集合 千駄ヶ谷 東京体育館トレーニングルーム ロビー集合
- AM9時10分 出発(参加者が集まり次第早めにスタートするつもりです)
- PM0時30分 第2集合 都立小金井公園到着 売店グリーンテラスさくら付近で昼食 休憩
- PM1時15分 出発(参加者が集まり次第スタートします)
- PM4時30分 羽村取水口到着後フレッシュランド西多摩へ
- PM5時00分 フレッシュランド西多摩にて入浴(800円)
- PM5時30分 食堂にてお疲れ会 6時過ぎから順次解散。最寄り駅は八高線の箱根ヶ崎駅です。

参考となるURL

- 第一集合場所 千駄ヶ谷東京体育館
<http://www.tef.or.jp/tmg/index.htm>
- 都立小金井公園
<http://www.tokyo-park.or.jp/kouen/park.cgi?id=22>
- 第二集合場所 グリーンテラスさくら
 (江戸東京建物の入り口に近いほうの売店)
<http://www.tokyo-park.or.jp/yuyupark/shop.cgi?id=32>
- フレッシュランド西多摩
<http://www.nishiei.or.jp/freshland/>
- 玉川上水の様子に関しては
 「神田川逍遥」さんの玉川上水 PHOTOWALK
<http://www.geocities.co.jp/HeartLand-Renge/3436/index.html>
- 「東海道歩き旅」さんの新・川辺の散歩道 玉川上水コース
<http://www.ne.jp/asahi/m.mashio/homepage/>
 が詳しいです。
- 全体の地図は、
 「東京都水道局」さんの玉川上水のページ
<http://www.waterworks.metro.tokyo.jp/pp/tamagawa/>
 にGIFの全体図およびPDFの観光案内図があります。

注意事項

- 着替え等の荷物はデイパック等に携行して走ります。極力軽くし、荷物が汗で濡れないように各自工夫してご参加ください。
- 基本的に歩道および緑道を走ります。信号等交通ルールを守り、安全第一で怪我や事故のないようお願いいたします。
- 当日体調がすぐれない場合や、参加してから調子が悪くなった場合は無理せず行程を中止しましょう。判断は自己責任でお願いいたします。

コース概要

途中で走るのが辛くなっても鉄道で移動できますね。

