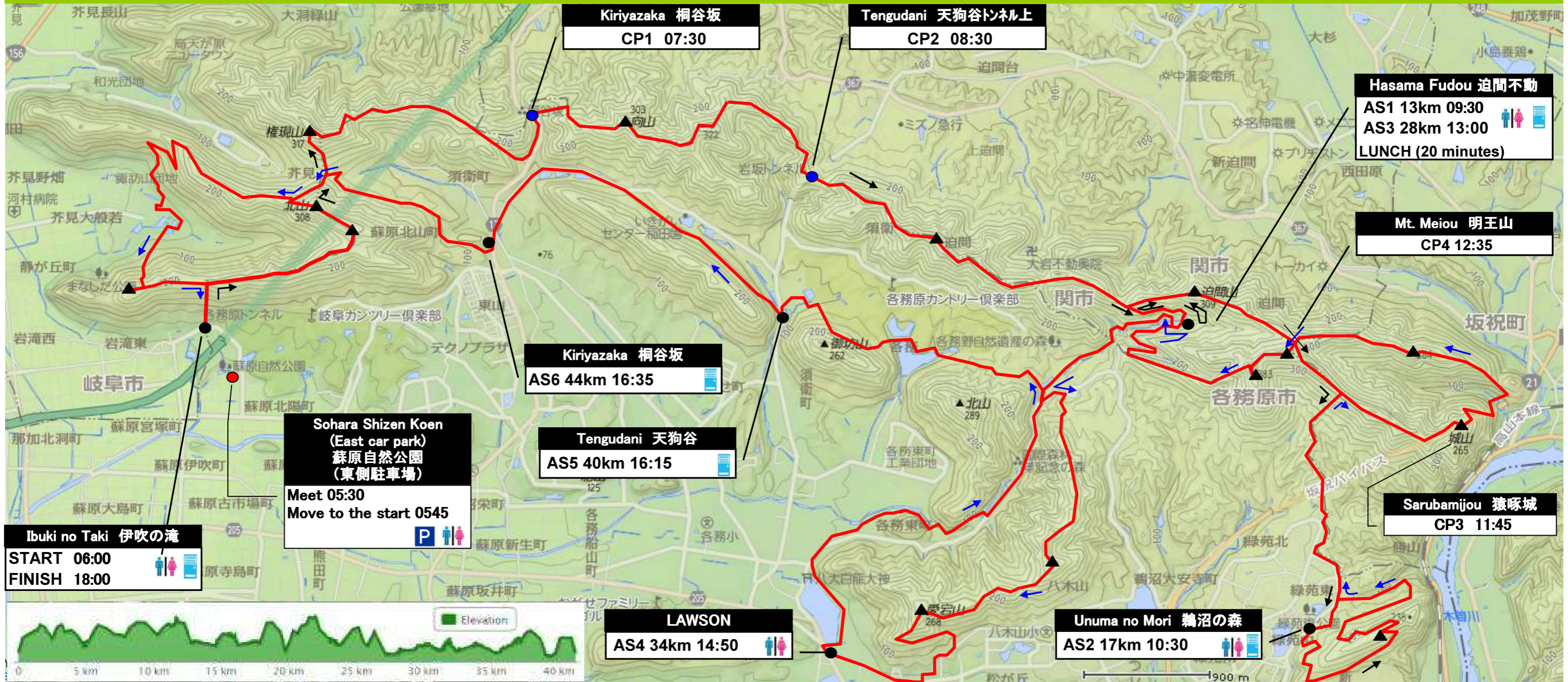


Kakamigahara Alps 50K TRAIL RUN 2013 by Nick Ver.02



<http://alpsproject.longcountdown.com/>



Before this year is out I'd like to run the full Kakamigahara Alps Trail Run Project course. Would anyone care to join me? It's about 50km long and close to 3,000m in elevation gain. We'll be running on trails and forest roads, up endless steep climbs and down slippery descents. Make no mistake, it'll be brutal.

On the other hand, there are a lot of observation points so we can rest while enjoying some fantastic views. Let's do it together, taking on and finishing

今年を終わる前に各務原アルプス全コースを走りたいと思っています。誰か一緒に走りませんか？距離は約50キロ、標高差は3,000メートル近いですね。その中で、トレイルも林道もいろいろな険しい上り坂や滑りやすい下りがいっぱいあります。間違わないで、ほんとにきつい一日だと思いますよ！

一方で、展望台が多いコースだから休憩をしながらいい景色を楽しめます。トレラン仲間と一緒に、各務原の最高なチャレンジを成功するために頑張りましょう！バンザイ！バンザイ！

Tip's to enjoy the KA50K
KA50Kを楽しむためのヒント

- Hikers priority ハイカー優先
- Do not litter ゴミは捨てない

last
To share fun with friends
仲間と一緒に楽しむこと

Time table タイムテーブル

Set time	集合時間	05:30
Meeting	ミーティング	
Move to the start	スタート地点へ移動	05:45
START		06:00
FINISH		18:00