

# 新潟県トレイルランニングの心得

トレイルランニングに興味のあるかたは、山のマナールールを学んでから始めましょう。

たくさんある中で最低限、下記の3つは守って楽しみましょう。

- 歩いている人の前後10メートルは歩きましょう！
- 混んでいる時間帯は避けましょう！
- 自然と大地そしてトレイルを守る人に敬意を払い、感謝しましょう！

山を愛するすべての皆さまが気持ちよく、そして楽しく時間を共有できるように、思いやり、ゆずり合い、おたがいさまの心で。

トレイルランナーズ 代表 松永 紘明

新潟トレラン普及委員会 代表 長嶋 良男