トレッキング入門講座 大 洞 池	第1チェックポイント 継鹿尾山山頂	第2チェックポイント 寂光院駐車場

- 参加者の先頭、中段、最後尾、継鹿尾山山頂、寂光院駐車場にスタッフを配置しますので、緊急時等は、お近くのスタッフにご連絡ください。
- トイレは、大洞池を出ますと、寂光院までの約1時間ありませんのでご注意ください。
- 長い階段では休憩を入れましょう。決して無理はしないでください。
- 足場の悪い所は慎重に歩いてください。特に下りの岩場では転ばないように注意してください。
- 歩道が狭い（車道との距離が近い）所がありますので、車には十分注意してください。スタッフを配置していますので指示にしたがってください。
- ゴールでゼッケンを返却してください。