

## トレイルランニング初心者講習



気持ちいいコースも！



ハードなコースも！



読図ランも！

初めてトレイルランニングを経験する方からレース初出場を目指す方までを対象としたトレイルランニング講習です。

トレイルランニングの楽しさと裏磐梯トレイルの魅力を感じていただくことはもちろん、ブームとともに昨今問題になっているトレイルでのルールやマナーについても学ぶ場をご提供いたします。経験者も意外に知らない体力・筋力を温存できる登りの技術、より安全で効率的な下りの技術。そして、補給や服装、装備面の不安もスッキリ解消しましょう。

距離や高低差など、出場予定レースを想定したコース設定やナイトランも対応可能ですのでぜひご相談ください。

**[対象]** トレイルランニング初心者、トレイルレース初出場を目指す方など。

**[コース]** 磐梯エリアを中心とした4km～40km程度の1dayトレイルに対応可能。

※ご希望の距離や高低差、コース等がございましたら担当ガイドがコースをコーディネートしますのでご相談ください。

**[日程]** (1) 2015年5月23日(土)～7月12日(日)の期間で毎日対応

(2) 2015年9月7日(月)～10月25日(日)の期間で毎日対応

※ご希望の開催日を担当ガイドにご相談ください。

※担当ガイドは先に予約のあった日程からスケジュールを埋めていきますので、ご希望に沿えない場合もございます。

**[参加費]** 1グループ(半日) 13,000円

1グループ(一日) 22,000円(税込)

**[体力度]** コースによる。

**[集合]** コースによる。

**[時間]** コースによる。

## 「トレイルランニング初心者講習」のご案内

- (1) 定員は8名です。メンバーに読図ができる方がいらっしゃる場合は12名まで対応致します。
- (2) 参加費にはガイド代のみが含まれます。傷害保険加入をご希望の場合は、参加人数分の保険代を別途ご請求致します。
- (3) 当日の天候や登山道の状況、参加者の体力・技術によってはコースを変更する場合がございます。
- (4) 必須装備は個人が携帯する装備ですので、夫婦・カップル・友人同士で共同で持つということがないようにお願いします。  
装備が不足している場合は参加をお断りする場合がありますのでご注意ください。
- (5) ご参加いただく皆さまおよび周辺環境へ配慮し、ペット同伴での参加はお断りしております。

## 申し込み方法

- (1) まず、担当ガイドにご希望の日程・講習内容（距離、高低差、コースなど）をご相談ください。  
担当ガイドが不在である場合が多いため、講習内容に関するご相談・お問い合わせは電話ではなくEメール（info@moku2-outdoor.com）にてお願い致します。  
  
担当ガイドが登山ガイド等で長期間留守にすることもあり、返信が遅くなる場合がございます。参加希望日に関わらずお早めにお問い合わせいただければ幸いです。
- (2) 講習内容が決定しましたら、参加希望日の7日前までに下記の(a) (b)いずれかの方法で申込用紙を入手し、FAX（024-505-4826）でお送りください。
  - (a) ホームページから申込用紙をダウンロードする。
  - (b) 申込用紙を自宅に郵送してもらう。

※参加希望日の7日前を過ぎた場合のお申し込みについてはご相談ください。

## キャンセルについて

天災、悪天候、事故、事件などを除く理由によりプログラムの参加を中止する場合には、下記のキャンセル料が発生します。

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| プログラム開始日の7日前から2日前まで | 参加費の 30%  |
| プログラム開始日の前日および当日    | 参加費の 50%  |
| 連絡なしの当日キャンセル        | 参加費の 100% |

また、開催日7日前を過ぎてからお申し込みの場合は、電話申し込み時点で（参加申込書未送付でも）キャンセル料の対象となりますのでご注意ください。

## 装備

### <必須装備>

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 速乾性のあるウェア上下                         | <input type="checkbox"/> 帽子（バンダナやタオルでもOK）       |
| <input type="checkbox"/> 速乾性のある靴下                            | <input type="checkbox"/> 防寒着（ウィンドブレーカー等）        |
| <input type="checkbox"/> ドリンク（量は距離による）                       | <input type="checkbox"/> 行動食（歩きながら食べられるもの）      |
| <input type="checkbox"/> 水筒（距離が長い場合はハイドレーションパックがおすすめ）        |   |
| <input type="checkbox"/> ヘッドライト（夜間走行希望者のみ）                   | <input type="checkbox"/> ヘッドライト用予備電池（夜間走行希望者のみ） |
| <input type="checkbox"/> ランニングシューズまたはトレイルランシューズ（スパイクシューズはNG） |   |
| <input type="checkbox"/> ザック（装備がすべて収まるサイズのもの）                | <input type="checkbox"/> 救急用品（外用薬と常備薬、テーピングなど）  |
| <input type="checkbox"/> 腕時計                                 | <input type="checkbox"/> 非常食                    |
| <input type="checkbox"/> ゴミ袋                                 | <input type="checkbox"/> 健康保険証                  |

### <任意装備>

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> スパッツ（シューズ内に砂利や小石が入るのを防ぐ） |                                       |
| <input type="checkbox"/> サングラス                    | <input type="checkbox"/> サポーター（膝、足首等） |
| <input type="checkbox"/> ザックカバー                   | <input type="checkbox"/> グローブ（軍手でもOK） |
| <input type="checkbox"/> レインウェア（セパレートタイプ）         | <input type="checkbox"/> ハンドライト       |

## 担当ガイド

### 渡邊 亮（わたなべ りょう）

1974年福島県会津坂下町生まれ。裏磐梯在住。  
公益社団法人）日本山岳ガイド協会認定ガイド。東北山岳ガイド協会所属。

2005年、登山ガイドの下見時間短縮のために山を走り始めたら、なんだか気持ちいいことに気づく。（決してランナーではない）  
レース前のトレーニングは毎回10日間ほど。登山で培った効率的な歩行技術をトレイルランニングに応用し、ランではなくほぼスピードハイクで日本山岳耐久レースを12時間台でフィニッシュする。



## お申し込み・お問い合わせ先

### 裏磐梯 もくもく自然塾（ガイドセンター）

〒969-2701 福島県耶麻郡北塩原村大字松原字小野川原 1092-38

合同会社はれがさやガイド本舗内

e-mail : info@moku2-outdoor.com

TEL : 0241-23-9018 FAX : 024-505-4826

URL : <http://moku2-outdoor.com/>

## トレイルランニング初心者講習 プログラムの詳細

2015.4 「トレイルランニング初心者講習」初版。  
※このプログラムの詳細は、予告なく変更される場合があります。

変更履歴