

募集内容

- 受講料：2000円 参加賞付（保険代含む）当日払い
※現地までの移動に伴う交通費、銭湯入浴料&昼食代（自由参加）は自費になります。
- 定員：先着20名
- 10月24日（土）少雨決行 ※天候によってはカップをご持参ください。
- 参加資格：15歳以上（18歳以下の方は保護者の同意が必要となります）



きむら かつみ
サポートコーチ：木村克己（ラフマトレイルランナー）
大学時代よりトライアスロンを始め、休学中には五輪2大会連続メダルを獲得したマラソン代表選手のトレーナーを務めたプロコーチの元で本格的に競技を行う。その後日本選手権やアイアンマン・ワールドチャンピオンシップ等を含め約100レースに参戦し様々な国内外レース出場経験と入賞経験をもつ。
また、鍼灸師としては、実業団チームのトレーナーとして国際レースメダル獲得のサポート実績、五輪代表選手のコンディショニング担当実績があり、2008年よりLafuma（ラフマ）契約トレイルランナーとして、50～100km以上のロングディスタンスのレースに出場しながら、京都を中心にトレイルランニングセミナーやイベント、合宿、レースツアー等を通してトレイルランニングの普及と共に、健康や環境の大切さを伝えている。

スケジュール

8:10	京都駅中央改札口前集合 ※現地でこのチラシを持ったスタッフが目印です	現地に直接行かれる方はバス停「梅ノ尾」下車すぐ左の駐車場にて9:30集合です
8:30	バス移動（JRバス500円）	
9:30	梶尾（とがのお）到着	
	30分程度の講習会と準備運動	
10:00	ランニングスタート（梶尾～清滝～嵐山）	
12:30	さかの温泉「天山の湯」（自由参加）へ （※入浴料：1,000円）	
13:30	「K-yard Cafe」にて懇親昼食会（自由参加）	
15:00	解散予定	

- 天山の湯：<http://www.ndg.jp/tenzan/top.html>
- K-yard Cafe：<http://www.k-yard.com/cafe.html>

持ち物

- 走りやすい服装（吸汗速乾性に優れたシャツ、短パンor機能タイツorトレパン）、帽子、ウインドブレーカー等（山の中は街よりも気温が低いので防寒用のジャンパーなどをお持ち下さい）
- シューズ（トレイルランニングシューズ◎、運動靴○、ランニングシューズ○、トレッキングシューズ△、テニス用△）
- デイパック（腰ベルト等プレ止めの付いたもの、トレイルランニング用をお持ちの方は◎）
- 飲料水（できればペットボトル等で1リットル程度、ハイドレーションをお持ちの方は◎）
- その他（タオル、ティッシュ、保険証、個人用救急セットなど）
- 少雨の場合はカッパなどの雨具（セパレートタイプのレインコートでもOKですが、コートタイプのものが着脱しやすくオススメです）
- おやつは自由です。エネルギー補給として市販の携行食（パワーバー、ウィダー）などもオススメです。塩分補給として梅干や、糖分補給として飴などもオススメです。
- デジカメなど（当日伴走スタッフが撮ったお写真は後日データにて差し上げます）

トレイル必要品はスポーツミツハシにてチェックできます。

miniトレイル相談会 やっています！（inミツハシ）

- ◆月曜&木曜：18時～20時
日曜：12時～14時
- ◆場所：スポーツミツハシBrownie 2F
- ◆担当：高橋 研一

必要なアイテムのご紹介や商品の説明など…ご相談、素朴な疑問なども大歓迎ですので、ぜひお気軽にご参加ください。もちろん上記時間帯以外でも、スタッフが空いておりましたら、ご相談に応じられます。

<キリトリ>

<キリトリ>

◎トレイルランニング体験講習会お申込書

FAX.075-255-7621
(Leafエコぶ)

日時	09年10月24日(土) 8:10~15:00(予定)		★10月22日締切	
お名前	フリガナ	男	生年月日	大正 平成 昭 和 西 暦
		女	年 齢	才 血液型 型
TEL		●トレイルランニング経験		ある ・ なし
メールアドレス	@	●登山経験		ある ・ なし
	メルマガ希望	Yes	No	
ご住所	〒□□□□□□□□ フリガナ			
昼食懇親会	↓○をお付けください 参加希望する		参加しない	行ってから決める
各自の責任において健康管理を十分に行い、体調には万全の配慮をした上で参加してください。 主催者は傷病や事故に際して応急処置と保険の範囲内での対応は行いますが、その後の責任は 署名 負いかねます。上記をお読みいただき、ご承諾の上、ご署名をお願いいたします。				

※お客様の個人情報は、当イベントの運営以外には使用いたしません。メルマガではトレイルランニングに関する情報を不定期でお送りいたします。