

一緒に秋のトレイルを満喫しましょう！



～ TJAR 戦士 岩崎 勉 選手とめぐる～

トレイルランニング教室

参加者全員にサプリメントプレゼント！

講師 岩崎 勉 (いわさき つとむ)

トランスジャパンアルプスレース 415km、ウルトラゴビ400kmなど超長距離のトレイル&マウンテンランニングで活躍する現役アスリート

コースMAP ※当日の状況によりルートや終了時間が変更となる可能性があります。
 : 御手洗 : 自動販売機

第1回
飯盛山
 コース
10/15 土
 10:00 ~ 14:00

初心者向けの内容となります(約10km)。丁寧にレクチャーをしながら走るため、トレイルランニングに初めて触れる方でも安心してご参加いただけます。初心者の方だけでなく、よりよい走り方を学びたい方にもオススメです。

四條畷神社～野崎まいり公園 <強度:★>

START: 四條畷神社
 GOAL: 野崎まいり公園

第2回
リトル比良
 コース
11/5 土
 9:30 ~ 16:00

JR 近江高島駅をスタートし、比良山系の山々を越え、北小松駅がゴールとなる約17kmのコースとなります。序盤は見晴らしの良い場所が多く景色を楽しみながら走ることができます。道中は自動販売機や御手洗が少ないのでしっかり準備を！

JR 近江高島駅～JR 北小松駅 <強度:★★>

START: JR 近江高島駅
 GOAL: JR 北小松駅

第3回
愛宕山
 コース
11/19 土
 9:30 ~ 16:00

JR 保津峡駅から阪急嵐山駅までの約21kmのコースとなります。愛宕山は古くから比叡山と並び信仰対象とされてきた歴史が深い場所です。紅葉シーズンの嵐山を楽しむことができ、ゴール付近には日帰り温泉「風風の湯」もあります。

JR 保津峡駅～阪急嵐山駅 <強度:★★★>

START: JR 保津峡駅
 GOAL: 阪急嵐山駅

第4回
ダイヤモンドトレイル
 コース
12/3 土
 9:30 ~ 16:00

近鉄御所駅に集合後、バス(300円)で移動し、葛城登山口からスタート。ダイヤモンドトレイルの一部区間を走り、「かもきみの湯」がゴールとなります(約20km)。「かもきみの湯」からはコミュニティバス(100円)で近鉄御所駅に戻ることができます。

葛城登山口～かもきみの湯 <強度:★★★★>

START: 葛城登山口
 GOAL: かもきみの湯



講師紹介

現役アスリート 岩崎 勉 先生

ランニング歴 ロード29年 トレイル28年

保有資格 Wilderness First Aid(野外救急法)、普通救命講習Ⅰ(大阪市)
登山ガイド(日本山岳ガイド協会)

主な活動 長距離トレイル&マウンテンランニングを中心に全国の山域で活動中。国内最難関とされるトランスジャパンアルプスレースは2006年から出場。2016年初完走を果たす。トレイルランニングイベントに講師、ゲストランナー、招待選手、パネリストなどとして参加、普及活動なども行っている。

主な出場大会 TJAR415km、UltraGobi400km、UTMF100mile

スポンサー



イベント詳細

申込方法	下記の①～⑧の内容をメール・FAXにてお送りいただくか、体育館窓口・電話にてご回答ください。 ①氏名 ②年齢 ③性別 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号 ⑥参加希望日 ⑦5kmのランニングタイムまたは現在の運動習慣 ⑧開催内容の質問・講師に聞きたいことなど <small>※下記の新型コロナウイルス感染症対策およびトレイルランニング安全・マナーガイドをご一読のうえお申込みください。</small>
対象	健康で、平地5kmを30分以内で走ることができる方
定員	各回 15名
参加料	第1回：3,000円 第2～4回：各4,000円 (すべて傷害保険料込み) ※当日現地でお支払い
集合場所	第1回：四條畷神社 大阪府四條畷市南野2丁目18-1 ※JR学研都市線「四條畷駅」から東へ1km ※解散場所：野崎まいり公園(大東市野崎2丁目6-10) >最寄駅：JR学研都市線「野崎駅」 第2回：JR湖西線「近江高島駅」駅前広場(大きなガリバー像が目印です) ※解散場所：JR湖西線「北小松駅」 第3回：JR嵯峨野線「保津峡駅」 ※解散場所：阪急嵐山線「嵐山駅」 第4回：近鉄御所線「近鉄御所駅」 ※解散場所：かもさみの湯 >近鉄御所駅までコミュニティバス(100円)が出ています
持ち物	・ザック ・保険証 ・飲料 ・行動食(携行食) ・吸汗速乾性のあるウェア ・トレランシューズ(ランニングシューズ可) ・グローブ(軍手可) ・レインウェア(上・下) ※ランニング中に不要な荷物はゴール地点まで搬送いたします。
新型コロナウイルス感染症対策について	・以下の事項に該当する方は参加を見合わせて頂くようお願い致します。 ①体調不良の場合(発熱、咳、咽頭痛、倦怠感など) ②同居家族、身近な知人に感染が疑われる方がいる場合 ③過去14日以内に入国制限や入国後の観察期間を必要とされている国へ渡航された場合 ・受付時に検温を実施します。発熱の症状がある方は参加を見合わせていただく場合がございます。 ・運動中のマスクの着用は、呼吸確保の観点から、各人の任意と致します。
その他連絡事項	・雨天の際は中止となります。開催前日の19:00までに決定し連絡いたしますので、下記の電話番号をあらかじめご登録ください。ホームページ(https://daito-sports.jp)内のお知らせでもご確認いただけます。 ・当日の状況により、ルートや終了時間が変更となる可能性があります。 ・お申込み時にいただいた個人情報は厳重に管理いたしますが、当財団主催イベント等の案内を送付する場合がございます。

大東市立市民体育館
〒574-0014 大阪府大東市寺川1-20-20
営業時間：9～21時
休館日：12月29日～1月3日

TEL：072-871-3201
FAX：072-871-3202
メール：info-daito@osgf.or.jp

公式HP

トレイルランニング
安全・マナーガイド