

一緒に秋のトレイルを満喫しましょう♪



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

~ T J A R 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!

コース情報

: 御手洗 : 自動販売機

※サポート車と合流しドロップアウトできる場所もありますので安心してご参加ください。

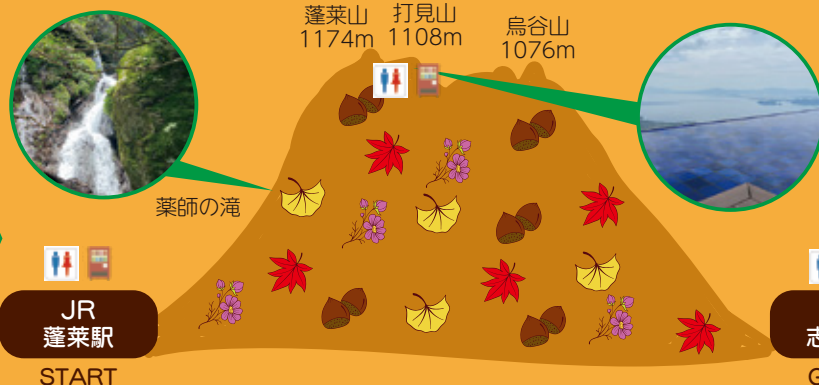
第1回

比良山系
縦走コース

10/14 土

9:30 集合
16:00 解散予定

JR 蓬萊駅をスタートし、蓬萊山、打見山、烏谷山を經由して、JR 志賀駅でゴールするコースです(約20km)。序盤5kmで標高1,000m以上まで一気に登ります。びわ湖バレイからの展望を楽しむことができます。
強度: ★★★



第2回

生駒縦走
トレイル
コース(北)

11/19 日

9:30 集合
16:00 解散予定

生駒山系縦走路のコースを北・南の2回にわけて走ります。今回は古城公園をスタートし、龍間運動広場でゴールする北半分のコースです(約23km)。急勾配が比較的少なく、気持ちよく走ることができるコースです。南半分は翌春開催予定です。
強度: ★★



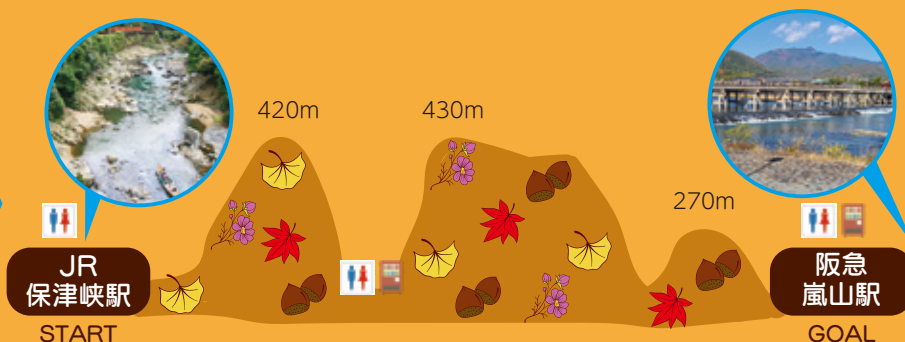
第3回

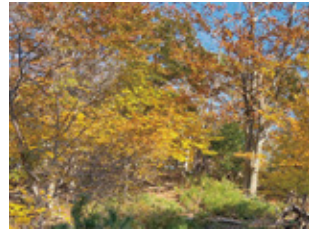
亀岡・嵐山
コース

12/2 土

9:30 集合
16:00 解散予定

JR 保津峡駅をスタートし、亀岡市を經由して嵐山へゴールするコースです(約22km)。亀岡市への道は明智越と呼ばれ、明智光秀が「本能寺の変」の直前に愛宕神社に参詣した時に通ったとされる歴史の深い場所です。
強度: ★★★





トレイルランニングの魅力

- 自然の中を走るので季節による景色の変化を楽しむことができる！
- 景色や足場の状況がどんどん変化するので飽きない！
- 頑張って登った山頂付近からの景色が気持ちいい！

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31年 トレイル30年
保有資格	Wilderness First Aid(野外救急法)、普通救命講習 I (大阪市) 日本山岳ガイド協会 登山ガイドステージ I
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～2018年に出場し、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し、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	ZEN NUTRITION KODA



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 ※下記のその他連絡事項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。
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・3回：4,000円 第2回：各3,000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：JR「蓬萊駅」 <解散場所：JR「志賀駅」> 第2回：古城公園 大阪府枚方市津田南2丁目38 ※JR津田駅より東へ1km <解散場所：大東市立龍間運動広場 ※お帰りは最寄のバス停（生駒登山口）からJR住道駅へ 第3回：JR「保津峡駅」 <解散場所：阪急「嵐山駅」>
持ち物	・ザック ・携帯電話 ・健康保険証 ・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。
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判断でHP (https://daito-sports.jp) でお知らせいたします。 ・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。 ・イベント中に撮影した写真はSNSやチラシ等に掲載する場合がございます。ご了承ください。

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

