

「親子でトレイルランニング」 開催要項

- 1 趣 旨 足寄の自然を満喫しながら、トレイルランニングに絶好の環境で、走り方を習得し、親子で新しいランの形を体験しましょう。
- 2 主 催 株式会社オカモト（ネイパル足寄指定管理者）
- 3 協 力 北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル足寄・とかちトレランクラブ
- 4 期 日 令和6年11月2日（土）10：00から（日帰り、雨天決行）
- 5 会 場 北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル足寄（研修室、ウォークラリーコース）
- 6 対象・定員 親子20組40名程度（小学生からシニアまで、高校生以上は単独参加も可）
- 7 講 師 とかちトレランクラブ 齋藤 智博氏（UTMF 経験者）
（株オカモトスタッフ（日本スポーツ協会公認指導員、健康運動実践指導者））
- 8 申込期限 令和6年10月24日（木）17：30迄 ※申込多数の場合、抽選となる場合があります、あります。
- 9 申込方法 右のQRコードからフォームに入り、お申込みください。

お申込みはコチラから→



- 10 参加料 お一人1,000円（保険料、指導料含む） 当日、受付にてお支払いください。
- 11 日程・プログラム

10:00	10:20	11:00	12:30	13:30	15:30	16:00解散
日程	受付	トレイルラン へ入門	トレイルランの 走り方 (コースで トレーニング)	昼食 休憩	トレイルラン記録会 ・ショート（2km） ・ミドル（4km） ※自己計測	次を 目指して

- 12 持ち物 昼食 ランニングシューズ（トレイルラン用を推奨、なければ靴底の溝のはっきりしたもの）
 ランニングができる服装 帽子 保険証 防寒着 上靴 参加費
 持ち運びできる救急セット（絆創膏、テーピング、湿布薬等） 水（体験会中の飲用水用）
 スマートフォンまたは携帯電話 熊すず（ネイパル足寄で貸し出すこともできます）
 雨天の場合はレインウェア その他必要だと思われるもの（常備薬等）

13 その他

- ・貴重品の管理は各自でお願いします。
- ・記録会のコースはHPで確認することができます。右下の問い合わせ先のQRコードからお進みください。
- ・期間中に撮影した写真等は、HPや報道記事等の資料として活用させていただきますのでご了承ください。



<問い合わせ先>

北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル足寄

（指定管理者 株式会社オカモト）

〒089-3734 北海道足寄郡足寄町常盤3番地

TEL 0156-25-6111 / FAX 0156-25-6112

URL <https://okamotopbc.jp/napal-asyoro/>

E-mail napal-rashoro@okamoto-group.co.jp

ホームページはコチラから→

