



Nice Condition
十勝管内屈指のトレラン練習コース

親子でトレイルランニング

- 主催 : 株式会社オカモト
(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)
- 協力 : とかちトレランクラブ ※雨天決行
- 会場 : ネイパル足寄 (ウォークラリーコース)
- 期日 : 令和6年**11**月**2**日(土)【日帰り】 10:00~16:00
- 対象 : 親子20組40名程度 (小学生からシニアまで)
※高校生以上は、個人参加も可
- 申込方法 : **コチラのQRコードからお申し込みください** → 
- 申込締切 : 令和6年10月24日(木) 17:30迄
※申込多数の時は、抽選となる場合があります。
- 参加料 : お一人**1,000**円 (保険料・受講活動費含む)
- 講師 : 齋藤 智博氏 (とかちトレランクラブ UTMF 出場経験者) ほか

	10:00	10:20	11:00	12:30	13:30	15:30	
日程		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	16:00解散