



トレイルランニングクリニック

トップアスリートによるトレラン講習会！

講師：横山 峰弘 選手

主催：札幌スポーツ館 協賛：株式会社ゴールドウイン



ウルトラトレイル・デュ・モンブラン（走行距離 168km 累積標高差 9,600m 制限時間 46 時間）入賞など、世界のレースで華やかな戦績を飾るトップアスリート・横山峰弘選手を講師にお迎えして、トレイルランニングの基礎やトレーニング方法など説明して頂きます。

午後からは横山選手と一緒にトレイルランニング体験！

一流アスリートのテクニックを教えて頂ける数少ないチャンスです！！

【集合日時】 2014 年 6 月 21 日（土） 10：30

※現地集合・解散 雨天決行

【開催場所】 白旗山競技場 ログハウス前集合

住所：札幌市清田区真栄 502 番地 1

電話：011-884-9355

※クマ出没により開催場所を【さっぽろばんけいスキー場】に変更する可能性があります。
（住所：札幌市中央区盤渓 410 番地 電話：011-641-0071）

参加条件

トレイルランニングを
始めたい方、初心者

※ただし 5 キロ程度走れる基礎
体力のある方

【行程予定】

10：00～	10：30～	12：00～	13：00～	15：00
受付開始	トレイル ランニングの 基礎について 説明	昼 食 各自で持参 下さい。	フィールドにて 実地講習 （10km 程度）	終了解散 終了後 懇親会予定

【参加料金】 当日支払い 2,000 円 事前支払い 1,500 円

インストラクション代 / 消費税 / 旅行障害保険代などが含まれます。

※集合場所までの交通費 / 昼食代はお客様ご負担となります。

【服装 / 持ち物】

ランニング用の服装 / 靴、昼食、飲料水、着替え、健康保険証（コピー可）

※レンタルシューズあります。（ただしサイズに限りがある為お早めにご予約下さい。）



【受付】 札幌スポーツ館

【定員】 20 名

※定員になり次第、受付終了となります。

本 店	札幌市中央区南 3 条西 3 丁目角	TEL(011) 222 - 5151
Bridge 店	札幌市北区北 6 条西 5 丁目 1-12	TEL(011) 200 - 5588
マルヤマクラス店	札幌市中央区南 1 条西 27 丁目 1-1	TEL(011) 676 - 5588

【締め切り】 2014 年 6 月 16 日（月） 19:30 まで

注意事項

◆天候不順時の開催・中止のご連絡など、詳しいご案内をさせて頂く場合がございますので、必ずいつでもご連絡のつくお電話番号（携帯電話など）をお書き添えの上、お申し込み下さいませ。

◆参加者は各自の責任において事前に医師の診断を受けるなど、健康上異常がないことを確認しておいて下さい。

◆主催者は疾病・傷害、その他の事故に関し、保険による補償のほか一切の責任を負いません。

◆飲み物、行動食、トレイルランニングに適した装備などは各自ご用意下さい。

◆フィールド実地講習は基本的に雨天決行ですが暴風雨、警報が発生時は中止する場合があります。

