

＜東山トレイルランニング講習会のお知らせ＞

この度、東山三十六峰マウンテンマラソン実行委員会は、フランスのトップアウトドアブランド「Lafuma」で知られるラフマミレー株式会社及び京都・大阪を中心にトレイルランニングの普及活動をされているサクセスランニングに依頼し、11月23日(火・祝)に“トレラン初心者向け”の「東山トレイルランニング講習会」を開催します。

講師は、関西屈指のトレランコーチの木村克己コーチです。

午前中は机上講習、午後からは東山トレイルコースに入り実地講習を行います。

＜スケジュール予定＞

日時:11月23日(火・祝)

会場:「人・まち交流館 京都」

9:00～ 受付開始

9:30～ 机上講習、きむかつコーチによるトレラン全般の説明、質疑応答。

11:00～ 電車にて移動・昼食(京阪七条～蹴上)

12:00～ 実地講習(日向大神宮～地下鉄国際会館駅)は約16kmのトレイルコースで、身体の使い方、ペース配分、レースコースの攻略ポイントなどを指導します。

荷物は原則各自で持って移動します。スタート地点からゴール地点へはサポートカーを用意しますので、着替えなどは1つにまとめて預けることができます。

16:30頃 終了予定

講師:きむかつコーチ(木村克己)

ウルトラトレイルランナー・トライアスリート、鍼灸師、京都トライアスロンクラブ(KTC)幹事長、2010年8月UTMB(ウルトラ・ドゥ・モンブラン)166km出場。Lafuma 契約トレイルランナー、newtom 契約ランナー、きむかつ鍼灸コンディショニングルーム代表。

サポート:サクセスランニング、KTC メンバー

募集:先着 30 人

申し込み:住所、氏名、性別、年齢、電話番号、E-mail、トレラン歴(またはランニング歴)、大会予定タイムを記載し、FAX(075-432-7915)または E-mail(moritaku@succes-running.com)までお申し込みください。

締め切り:11月16日(火)

参加費:2500 円(お釣りのないようお願いします)当日持参。

会場アクセス:「ひと・まち交流館 京都」河原町七条上ル東側(075-354-8719)

JR京都駅正面改札より北東徒歩15分、京阪七条駅より徒歩10分、地下鉄五条駅より徒歩10分