

丹羽薫さんによる
「那岐ピークス直前！
ロングトレイルレース
完走実践講座」

- ・使用ギアとバックキック方法
- ・レース前後のストレッチ
- ・のぼりどくだりの体の使い方 等
(トレイルラン中級者向け)

2021.5.22 (土) 定員22名 参加費2,500円
(現地会場払い)
受付開始：9:30 ~ 開催時間：10:00 ~ 15:00



- 参加条件
 - ・過去に30km以上のトレイルランレースの完走経験又はフルマラソン完走経験
 - ・県内在住の2021年度会員限定

- 持ち物
 - ・トレイルを走れる服装・装備
 - ・10リットル以上の水分、昼食及び行動食
 - ・その他必要と思われる装備

- 行程
 - ・スタート&駐車場 那岐山麓山の駅 (勝田郡奈義町高円591-1)
 - ↓
 - ・Aコースでのぼる
 - ↓
 - ・那岐山頂
 - ↓
 - ・稜線を滝山方面へ 途中の東屋で折り返し
 - ↓
 - ・那岐山頂
 - ↓
 - ・Bコースで下山 蛇淵の滝
 - ↓
 - ・山の駅ゴール (距離14km 累積標高1,400mD+)



お申し込み ※イベントへのお申し込みはこちらのサイトから!
<http://okayamatrailrun.com/>



丹羽薫

親睦トレイルラン (ロングトレイルレース完走実践講座)

丹羽薫さんによるトレイルラン中級者向け「那岐ピークス直前！ロングトレイルレース完走実践講座」

参加条件：・県内在住の2021年岡山県トレイルランニング協会会員

・過去に30km以上のトレイルランレースの完走経験又はフルマラソン完走経験

| | |
|-------|---|
| イベント名 | 丹羽薫 親睦トレイルラン (ロングトレイルレース完走実践講座) |
| 開催日 | 2021/5/22 |
| 受付開始 | 9:30 ~ |
| 申込料 | 丹羽薫 親睦トレイルラン 2,500円 |
| 支払方法 | 会場払い |
| 参加定員 | 22人 |
| 開催場所 | 那岐山麓山の駅 駐車場 |
| 住所 | 岡山県勝田郡奈義町高円 5 9 1 - 1 |
| 主催者 | 操山ナイトトレイル |
| お申し込み | イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ https://moshicom.com/54274 |

