

北丹沢 12H 山岳耐久レース研究講座2014

レースコースを事前に研究する実践としてのセミナーです。成果を得たいトレイルランナーやスキルアップを目指している皆様のご参加をお待ちしています。

開催要項

開催日：平成26年6月14日（土）～15日（日） 1日だけの参加も可能です。

開催コース：北丹沢 12H 山岳耐久レースの大会コース

開催内容：北丹沢 12H 山岳耐久レースの現地での対策講座
エントリー・中級・上級・ウーマンズの各クラス、
それぞれに講師がつき実技指導。
初心者からベテランまで安心して受講できます。
※水・行動食等、その他必要な物は各自で用意下さい

講師：宮原 徹（滝ヶ原自衛隊）富士登山競走レコードホルダー
近藤 敬仁（チーム スポルティバ）2014 ニボレ（フランス）優勝
大石 由美子（チーム スポルティバ）2014 道志村トレイルレース優勝者
小林 伸吉（チーム スポルティバ）北丹沢 12H 年代別優勝者
森岡 光夫（チーム スポルティバ）2014 道志村トレイルレース年代別優勝者
その他チーム スポルティバより数名

顧問：野崎 光宏 コースディレクター 北丹沢 12H 山岳耐久レース実行委員

募集人員：定員 50 名（1 日）

参加費：5,000 円/14 日（土曜日） 4,000 円/15 日（日曜日） 8,000 円 / 2 日間
宿泊代（夕朝食付き）5,500 円/1 日（神の川ヒュッテ予定）

申込み方法：「北丹沢 12H 山岳耐久レース研究講座参加申込書」に必要事項を記入の上、
北丹沢山岳センターへメール、FAX もしくは郵送して下さい。
定員になり次第〆切ります。お早目に申込み下さい。

申込先：NPO 北丹沢山岳センター Mail：< kitatanzawa@kib.biglobe.ne.jp >
又は、FAX：042-687-3980

スケジュール：

開催日	時間	内容	
14日(土) (1日目)	9:00	集合・説明	青根緑の休暇村（説明会・講習会）
	10:00	スタート	青根緑の休暇村～
	16:00	終了	神の川ヒュッテ（第1）又は第2 関門
	16:15	宿舎・風呂	神の川ヒュッテ（男女とも）
	18:30	夕食懇談会	神の川ヒュッテ
15日(日) (2日目)	9:00	集合・説明	神の川ヒュッテ
	10:00	スタート	第二関門～
	15:00	終了・温泉	青根緑の休暇村・いやしの湯

- ※14（土）着替え荷物等は神の川ヒュッテに搬送します。【貴重品は各自で】
14（土）のみ参加の方は講習終了後、いやしの湯までお送りいたします。
15（日）のみ参加の方は朝いやしの湯から神の川ヒュッテまでお送りいたします。
14（土）・15（日）両日とも昼食は各自でご用意下さい。

主催：北丹沢 12 時間山岳耐久レース実行委員会
協賛：ラ・スポルティバジャパン

研究講座参加申込書

2014年 月 日

希望日(○印を記入)	① 6月14日(土) ②6月15日(日) ③両日		
宿泊(神の川キャンプ予定)	あり	なし	
フリカ`ナ			
氏名			
性別			
年齢	才 (開催当日の年齢をご記入願います。)		
生年月日			
血液型			
自宅連絡先	住所		
	電話番号		
	F A X		
	携帯電話		
	Eメール		
緊急連絡先 ※18歳未満の方は保護者 承諾印の押印を願います。	氏名:	保護者承諾 印	続柄:
	連絡先:		

以下の事項は研究講座の参考資料(クラス分けの参考にさせていただきます。)

今までのスポーツ経験			
トレラン経験年数	___年		
トレランレース経験	大会名	タイム	順位
陸上競技実績 (陸上競技実績のある方は、 ご記入願います。)	10km 走 time	ハーフマラソン time	月間走行距離
	分 秒	分 秒	km
今後の予定レース			
好きなトレランレース			
チャレンジレース			
研究講座で学びたい こと			
希望コース	① エントリーコース ② 中級者コース ③ 上級者コース ④ ウーマンズコース		
その他			