

# Begginer trail running

絶好のトレランの季節に、  
トレランデビューしよう！

2023  
9/23  
Sat.



## ●開催日時・スケジュール

2023年9月23日(土・祝)

09:00 かぶとの森テラス集合、さるびの温泉で移動

09:30 さるびの温泉駐車場を出発

14:00 頃 さるびの温泉駐車場ゴール

往復約10km 程度のコースです。

※当日のご参加者の方々の体調や体力によってコースを短縮したり、ゴール時間が前後する場合がございますこと、あらかじめご了承ください。

※イベントの15分前までにかぶとの森テラスにご集合下さい。

## ●開催場所

さるびの温泉～田代池～さるびの温泉

## ●持ち物

トレイルランニング用シューズまたは裏に突起がある走りやすいシューズ、バックパック、レインウェア、防寒着、飲料水、発汗保温機能のあるインナー(ヒートテックは不可)、行動食(甘い飴やガムなど)、山の上で食べられる昼食(おむすびサンドイッチなど)、ヘッドライト、保険証(コピーも可)、ゴミ袋、その他必要な物

※貴重品は各自で管理をお願いいたします。

※ランチは各自ご持参いただけますようお願いいたします。(おむすび、シリアルバーなど食べやすいもの)

※ランチ予定場所は国定公園のため火気厳禁です。

## ●ご参加費用

3,000円

※インストラクターフィー/保険料含む

※税込/当日、会場にてお支払いください。

※温泉に入られる方は温泉の入浴料金は各自でご持参ください。

## ●定員

10名(先着順)

※定員に達した時点でご参加応募締め切りとさせていただきます。

## ●ご予約方法

保険加入の都合上、2023年9月20日(水)までにお申し込みください。

※当イベントは保険加入の都合上、事前予約制となります。

かぶとの森テラス LOCAL FITNESS 公式 LINE (かぶとの森テラスアウトドアサークル)、またはお電話、メールにてお申し込ください。

ご宿泊の方以外でもご予約を承らせていただきます。

電話: 0595-98-0605 / メール: info@kabutonomoricom



かぶとの森テラス LOCAL FITNESS 公式 LINE  
(かぶとの森テラスアウトドアサークル)

## ●キャンセルについて

・キャンセル料

〈お客様都合の場合〉3日前～2日前: 30% 1日前: 50% 当日: 100%

〈天候など不可避な理由での中止の場合〉0% (全額返金いたします)

【雨天の場合】

前日までに開催の有無をご連絡させていただきます。

## ●インストラクタープロフィール

井早 アキラ (三重県津市出身)

### 【資格】

本橋恵美 体幹トレーニング養成コース (32h) 修了

NEWTON 公認ランニングインストラクター

JOPH 認定ダイエットアドバイザー

三重県津市出身、京都在住。平日はWEBデザイン制作会社の社長兼デザイナーとして仕事するかたわら、京都の Outdoor Fitness & Studio「Nadi Kitayama」にてロードバイク、ランニング、体幹トレーニングレッスンなどのクラスインストラクターとして活躍。他、ランニングなどのパーソナルレッスンの

他、企業での体幹に関する講演会、イベントでの単発レッスン、フィットネス関連事業のコンサルティング・プロデュースなども行う。

(instagram アカウント: COREDIETJAPAN)

