

## 北丹沢 12 時間山岳耐久レース研究講座 2019

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：令和元年6月22日（土）～23日（日） 1日だけの参加も可能です。

開催コース：北丹沢 12 時間山岳耐久レースの大会コース

開催内容：北丹沢 12 時間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）2007、08 年 北丹沢 12H 優勝

・川崎 雄哉 2017 年北丹沢 12H 優勝・名取 将大 2018 年北丹沢 12H 優勝

・大石 由美子（チーム スポルティバ）2011、14、16、18 年 北丹沢 12H 優勝

・小林 伸吉（チーム スポルティバ）北丹沢 12H 年代別優勝

・森岡 光夫（チーム スポルティバ）2016 年 NES チャンピオンシップ総合優勝者

・吉田 賢治 ・加藤 昌文 その他チーム スポルティバより数名予定

顧問：野崎 光宏 コースディレクター

募集人員：定員 50 名（1 日）

参加費：5,000 円/22 日（土曜日） 4,000 円/23 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）

申込み方法：「北丹沢 12 時間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。

締め切り6月15日（土）定員締め切りも有りますので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](mailto:kitatanzawa@kib.biglobe.ne.jp) >

又は、FAX：042-687-3980

スケジュール：

開催日	時間	内容	
22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
23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

※両日ともに希望者は JR 中央本線藤野駅～会場間を無料送迎します。（要事前予約）

22（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】（自家用車参加者）

22（土）のみ参加の方は講習終了後、いやしの湯まで送ります。（自家用車参加者）

23（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送ります。（自家用車参加者）

22（土）・23（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

## 北丹沢12時間山岳耐久レース

## 研究講座参加申込書

2019年 月 日

希望日(○印を記入)	① 6月22日(土) ②23日(日) ③両日		
宿泊・送迎の希望	宿泊あり 宿泊なし JR中央線藤野駅 送迎あり 送迎なし		
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			