

トレイルランニング入門講座 (全2回)

トレイルランニングとは、登山道や林道といった自然の中を走るスポーツで、アスファルトの上とは違う魅力があります。プロトレイルランナーと一緒に、自然の中を安全・快適に楽しく走りましょう！

日時・場所・内容 ※全2回の講座です

- ① 2017年3月 4日(土) 午前10時～正午 村岡公民館
座学：「トレイルランニングの基礎講座」
- ② 2017年3月18日(土) 午前10時～午後3時 鎌倉市内
実践：「鎌倉のトレイルを走ってみよう」

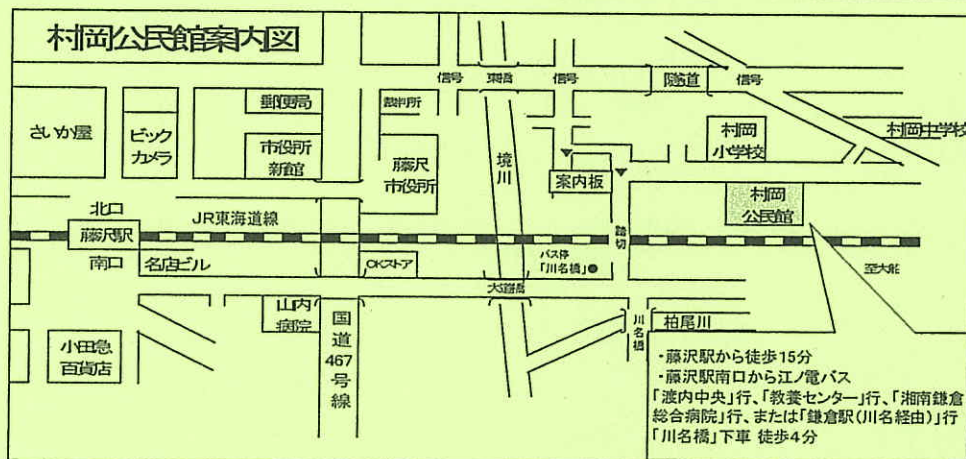
対象 日頃からジョギング程度の軽運動をしている18歳以上の方
定員 25人 (先着順)
費用 保険代として実費負担あり
申込 2月15日(水) 午前9時から電話または来館で

講師 プロトレイルランナー 石川 弘樹 氏



プロフィール

プロトレイルランナー。国内トレイルランニングのパイオニア。世界中のトレイルランレースに参戦するほか、日本でトレイルランニングの普及に力をいれる。国内で数多くのレースプロデュースを行いながら、走るための魅力的なトレイルを求めて世界各地のフィールドを旅する。



<車でのご来館はご遠慮ください>

申し込み・問い合わせ 村岡公民館 ☎23-0634