

トレラン講習会 参加者募集のお知らせ

(一社)愛知県山岳・SC連盟会長 伊藤 智彦
主催 愛知県山岳・SC連盟

下界でのランニングは、転倒や骨折などのアクシデントが発生しても、救急車などを呼ぶことにより迅速に対応できることが多い。しかし、山を走るトレイルランニング中に転倒・滑落・骨折などのアクシデントが発生したら、すぐさま助けを呼ぶことが出来ず、重大な事故につながる場合がある。トレイルランナーは「自分の命は、自分で守る！」ことを基本に活動してほしい。それには、山を走る体力に加えて、山での総合力[装備・服装・食料(水分補給)・状況判断・体調管理など]が必要不可欠である。

この事をじっくり学んでいくために、今秋2回に分けて、以下の予定でトレラン講習会を行ないます。ご興味あるかたは、ご参加いただけると嬉しいです。

日時 & 時間	内容	集合場所 & 時間	参加費	募集人数	備考
9/13(土) 9:00-13:00 (予定)	トレラン講習会Ⅰ * 初級者対象 (目安レベル：10kmを70分程度で走れる方) 1. 講義：装備・服装・食料(水分補給)など 2. 実習：猿投山山頂・往復グループRun(約10.0km)	猿投棒の手ふれあい広場 豊田市猿投町別所23-1 8:30 集合	a. 山岳SC連盟会員 (個人会員を含む) : 3,000円 b. 山岳SC連盟会員外 : 5,000円	15名 定員になり次第募集を中止します	・申し込み締切り 9/6(土)
10/11(土) 9:00-16:00 (予定)	トレラン講習会Ⅱ * 中級者対象 (目安レベル：20kmを160分程度で走れる方) 1. 講義：道迷い・状況判断・体調管理など 2. 実習：雲興寺・往復グループRun(約21.0km)	猿投棒の手ふれあい広場 豊田市猿投町別所23-1 8:30 集合	a. 山岳SC連盟会員 (個人会員を含む) : 4,000円 b. 山岳SC連盟会員外 : 6,000円	20名 定員になり次第募集を中止します	・申し込み締切り 10/4(土)

1. 参加資格：当日において、満16歳以上の健常者

2. 持参装備等：雨具(防寒具を兼ねる)、筆記具、猿投山周辺コースmap、ライト、行動食、水・ドリンク等(10程度)

スマホ(コースマップを事前にダウンロードしておくことが望ましい)

その他、ご自身が必要とする物は持参可能

(ポール・杖・ヘッドホン等は、使用禁止とします)

3. 服装等：トレランするのに適したウエアを着用ください

アスリートビブスは、当日お渡しします

4. 申込み&お問い合わせ：

以下のフロー (No. 1⇒No. 2⇒No. 3⇒No. 4) で申込みをおこなってください

No.	参加申込み選手 & 担当	内容
1	参加申込み選手	別紙「トレラン講習会 参加申込書」に必要事項を記入してE-mailにて、以下の担当にお送りください 担当：岩瀬幹生 E-mail:mikio.iwase@nifty.com お問い合わせも、上記にお願いします
2	担当	上記参加申込書の内容に不備なき事、および参加人数が募集人数にまだ達していない事を確認します 問題がなければ、参加申込み選手に参加費振込み依頼(振込先の銀行口座番号などを含む)のご連絡をいたします 問題があれば、フォローいたします
3	参加申込み選手	参加費を、指定された銀行口座に振り込んでください この時、コメント欄に、ご自分の氏名・住所を必ず記入してください 振り込まれた参加費は、いかなる理由があろうとも返却いたしません ご了承くださいよう、お願ひいたします
4	担当	参加費が振り込まれたことを確認したのち、参加申込み選手にエントリー可能のご連絡をいたします

5. 注意事項など：

(1) 当日は、かならず健康保険証を持参してください

(2) 60歳以上の方は、健康診断等により身体に異常なきことを確認しておくことが望ましい

(3) 怪我等については、応急処置はおこないますが、それ以外の責任は負いません

(4) 講習中における事故・傷病等に関する補償は、主催者が加入した保険の範囲とする

(5) 愛知県山岳・SC連盟の会員は、事前に山岳保険への加入が義務づけられているので

新たな保険加入はおこないません

(6) 体調不良、その他の理由で講習会を棄権(中断)する場合は、かならず役員に申し出てください

(7) 悪天時は、講習会を中止することがあります

この場合、大会当日の朝6:00に、携帯もしくはメールにて参加申し込みされた方に連絡いたします

(8) 持参したゴミは、各自でお持ち帰りください

(9) 掲載権と肖像権について：この行事の写真・映像・記事・記録等を新聞・雑誌・インターネット等で

利用する場合の掲載権と肖像権は、一般社団法人 愛知県山岳SC連盟に帰属します

(10) 申込みいただいた方で、主催者が講師・役員として相応しいと判断した方については

別途連絡させていただきます