

# あなたの完走を応援します！

はじめてレースに出場する方、これからトレイルランニングをはじめようという方、必見！

【対象：トレイルランニング初心者、初級者の方】

7SIG MTF

## step 1

講習会

### はじめてのトレイルランニング&レース

ウェアやシューズ・ザック等のアドバイス、コース解説、レースに向けたトレーニング方法の解説などを行います。

4月11日(土) 16:00～17:30

場所：ICI 盛岡店

定員：15名 参加料：無料

【申込】電話(080-5560-7070・土屋)またはメール(nanashiguretrail@gmail.com)にて参加希望の旨をご連絡下さい。

【主催】七時雨トレイルランニングレース運営委員会



## step 2

練習会

### 仲間と楽しむファンラン♪

盛岡市近郊の森で、5～10km程度のファンラン。お一人様での参加も大歓迎です。仲間との交流を深めましょう！

4月12日(日) / 19日(日)

10時集合、13時解散

場所：小鹿公園(盛岡市三ツ割字鉢ノ皮25番地)

定員：なし 参加料：無料

【申込】電話(090-6181-4180・中川)またはメール(nanashiguretrail@gmail.com)にて参加希望の旨をご連絡下さい。

【主催】七時雨トレイルランニングクラス

※有志による練習会のため保険は未加入です。

ラン終了後は、温泉入浴と懇親会も予定しています。スケジュール等詳細はお問合せ下さい。



## step 3

試走会

### 七時雨トレイルを試走しよう

実際に七時雨のレースコースを走ってみましょう。10kmコースは完全試走、32kmコースはトレイルの状況に応じてコースを設定します。

5月17日(日) 7:30集合、15:00解散(予定)

集合・解散：田代平高原 七時雨山荘

定員：15名

参加費：2,000円(昼食、温泉入浴、保険料含む)

【申込】電話(080-5560-7070・土屋)またはメール(nanashiguretrail@gmail.com)にて参加希望の旨をご連絡下さい。

【主催】七時雨トレイルランニングレース運営委員会

