

スケジュール

1月31日(土)

13:00 受付開始

13:30 開講式・施設の説明

14:00～ 座学・雑談会

トレイルランニングをする際の注意、走り方レクチャーなど

14:30～16:00 座学後、試走

17:30～18:00 夕食

19:00～20:00 入浴

22:00 消灯 翌朝まで施設外への出入りはできません

2月1日(日)

7:30～8:00 朝食 ※食べる量は各自判断で調節してください。

10～15キロ程度のジョギング

帰着後、記念撮影

各自 お弁当受け取り、アンケート記入をし解散

完全終了



※研修施設のため、食事・入浴等各時刻の指定等ございます。

ご理解ご協力をお願いいたします。

持ち物

【必携品】

防寒着・雨具

携行できる軽量な物

携帯電話

ランニングシューズ

トレイルラン用が望ましい



行動食

軽量で高カロリーなスポーツ用の物がおすすめ

飲料

ソフトフラスクなど携行できるもの

【推奨品】

バックパック

ラン用のベストタイプ等

キャップ

サングラス

周囲の明るさに応じたもの

手袋

怪我防止、防寒

ロングパンツ、タイツ、ハーフ丈のソックス等 足下を保護できるもの

【宿泊道具】

着替え

洗面用具

常備薬

入浴道具

内履き

その他宿泊に必要なもの

お問い合わせは

茨城県立中央青年の家

☎ 029-862-3500 ✉ entry@c-seinen.gakusyu.ibk.ed.jp

ジオサイト×トレイルランニング担当 加藤・小松崎