

## 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。

9:30～13:00

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

14:00

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