

## 令和5年度 主催事業「井川 de トレラン&夏体験」実施要項

- 1 日時 令和5年7月23日(日) 日帰り 小雨決行
- 2 場所 南アルプスユネスコエコパーク井川自然の家
- 3 ねらい トレラン初心者や中級者が井川のトレランコースを利用し、トレランの基本的な知識を学ぶとともに、豊かな自然の中で走ることの楽しさを感じる。
- 4 参加者 20名程度 家族・グループ・ひとりで参加可能 (応募者数によっては抽選を行うことがあります)  
8 kmコースまたは16 kmコースを選択  
 ※ロードで5 km程度自走できる方が対象です。未成年のみの参加はできません。  
 ※各自の判断で適宜歩いても構いません。ただし、予定より大幅に遅れる場合、最短距離で自然の家に戻ることがあります。
- 5 講師 望月 将悟 氏 (静岡市消防局山岳救助隊)  
 松本 真由美 氏 (RUN・SPORTS 松本塾 代表)  
※急遽参加できない場合がありますのでご了承ください。

6 募集期間 令和5年6月1日(木)～6月21日(水)

7 参加費 おつりのないようにご協力ください。

年齢区分	参加費	参加費内訳		
		施設使用料	午後の活動費	保険料
3歳～中学生	930円	150円	480円	300円
高校生～29歳	1,090円	310円		
30歳以上	1,250円	470円		

※昼食は各自持参となります。おにぎり2個入り弁当(700円)を注文する場合は事前注文が必要です。

8 日程 天候等によって、活動プログラムを変更する場合があります。

7月23日(日)			
時刻	活動内容	集合場所	留意点
8:30	受付・集金(～9:00)	正面玄関	・受付後、休憩室に荷物を置き、部屋で休憩や屋外で準備運動等をしてください。
9:00	始めの会 (コース・注意事項について)	集会室	・休憩室は他の参加者との相部屋になります。
9:45	準備体操	集会広場	・9時00分までにトレランを行う服装に着替え、必要な物を持って集会室へお集まりください。
10:00	16 kmコース参加者スタート	集会広場	・16 kmコースは8 kmコースを2周走ります。 1周目のみチェックポイントにスタッフがいます。
10:10	8 kmコース参加者スタート	集会広場	
完走後	昼食・休憩・シャワー	所内	・昼食は各自で持参または注文してください。
13:00	終了・休憩時間		
14:00	野外で飲料とおやつ作り	炊飯棟	・調理で火を使います。
16:00	解散		・他の参加者と一緒に活動することがあります。

## 9 服装

帽子	
トレイルランニングのできる服装	
防寒着上下	
トレイルランニングシューズ(ランニングシューズ)	
ナップザック ※ランニング用のナップザックが好ましい	
携行品(飲料水・行動食・雨具等、各自で必要な物)	

※携行品については、各自で必要な物をお持ちください。

## 10 持ち物

参加費		着替え	
シャワー用のタオル		上履きまたはスリッパ	
ヤマビル除け用の塩(小袋に入れる)		(必要な方のみ) 昼食	

## 11 諸連絡

### (1) 集合

- ・8:30~9:00の受付時刻に間に合うようお越しください。

### (2) 交通

- ・自家用車で新静岡 IC から自然の家まで1時間程度かかります。

### (3) 気候

- ・自然の家は標高1000mに位置し、気温は市街地より6~8℃低いです。

### (4) 飲食

- ・館内に売店はなく、飲み物の自動販売機しかありません。近隣にはコンビニ等の店舗は一切ございません(葵区牛妻が最後のコンビニです)。必要な飲食物は、事前にご用意ください。
- ・自然保護のため、ゴミのお持ち帰りにご協力ください。

### (5) シャワー

- ・浴室にはシャンプーとボディーソープを置いてあります。タオル類は持参ください。

## 12 その他

- (1) 参加予定者は7月2日(日)までに、指定のURLより「事前アンケート」へ必要事項をご入力ください。  
アンケートへのご入力の確認できたところで、正式に参加とします。
- (2) 悪天候等による中止などはメールにて連絡します。別紙「メール配信登録(更新)手順書」の手順に従って、必ずご登録ください。

本事業の手続きの際にいただいた内容は、静岡市個人情報保護条例に基づき、適切に管理し、事業実施後処分させていただきます。また、この事業以外の目的には利用いたしません。なお、井川自然の家ホームページ・フェイスブック等に活動の様子を掲載する目的で写真等を撮らせていただいたりすることがあります。ご了承ください。

〒428-0504 静岡市葵区井川 3055-1  
南アルプスユネスコエコパーク井川自然の家  
TEL : 054-260-2761  
担当: 鈴木・山本