

TRY ON...GREGORY&VASQUE! TRY OUT...TRAIL RUNNING!!



2010年1月

Trail Running Tec-seminar

～テクニカルセミナー～

●トレイルランニングをもっと楽しく！～トレイルランニングの技術習得～

トレイルをもっと楽しく走りたくないですか？トレイルにはアップダウンや急カーブ、石や倒木、階段などの障害物が存在し、それをいかにクリアするかがスピードアップのポイントであり楽しさでもあります。今回はそのようなトレイルランニングの基本技術をA&Fスタッフ甲斐が皆さんに教えます。もちろん初心者でもOKです。

●トレイルランニングギアを使いこなせ！～トレランギアの基礎知識～

トレイルで走りをサポートするギア、アウトドアフィールドでの突然のトラブルに対処するためのギアなどを紹介、また選び方、使い方を詳しくご説明します。最新のギア情報も合わせてご紹介します。

日 程	2010年1月30日 土 ※雨天中止
開催場所	佐賀県三養基郡基山町 基山山頂広場
集合場所	基山山頂広場 駐車場 AM 8:00
スケジュール	<p>基山山頂広場駐車場8:00～テクニカルセミナー ～実践練習～解散12:00予定</p> <p>●講習内容：《登る》《止まる》《曲がる》《下る》という4つの要素別での技術解説と体験練習。講習後、油山トレイルでの実践講習。 ：トレイルラン装備の使い方、選び方《シューズ、パック、ソックス、救急用品、その他》</p>
【体力レベル★☆☆】・・・普段ある程度運動を行っている方ならば参加可能！	
募集人数	20名程度
参加費	¥2,000/1名 ※簡易保険代 (GREGORYランニングパック、VASQUEシューズのレンタルは無料です。)



⚠️ 参加にあたっての注意事項

※イベント中の事故、怪我等は応急処置は行いますがその後の処置につきましては参加者の負担とし、主催者(A&Fカントリー)は責任を負いかねますので改めご了承ください。



お申し込み・お問い合わせ

A&Fカントリー 福岡店

TEL: 092-738-9119 担当: 甲斐まで
福岡市中央区天神2-5-13天神マロニエNEXT 2,3F
www.aandf.co.jp/shopinfo