

磐梯吾妻高原を日本のボルダーにしよう！

磐梯吾妻高原高地トレーニング教室(市民ランナー対象)

～ゲスト講師・松井康子さん・2007年名古屋国際女子マラソン優勝～

磐梯吾妻スカイラインの中心地「浄土平」は、標高1,600mに位置し、貴重な高山植物も豊富に観察できることから、大会に向けた調整を目的とする競技者には、心肺機能の向上が図れるとともに、メンタルのリフレッシュにも最適なフィールドとなっております。

観光面だけではなく、スポーツ面からも磐梯吾妻高原の魅力を発見していただければ幸いです。

今回は、市民ランナーの競技力向上を目指すとともに、自然を満喫しながら持久力アップを図ることのできる企画としました。

可憐な花々や高山植物を眺めながら、初秋の爽やかな空気を肌に、快い汗を流してみませんか。



(写真：2003年ベルリンマラソン優勝)

1.日時 会場 定員 メニュー 講師

開催日時：平成22年9月5日(日)10:00～16:00

開催会場：福島県磐梯吾妻スカイライン浄土平周辺

募集定員：60名

コース別の実践教室を行います。

メニュー	日時	会場
<ABCコース共通>		
ストレッチ指導	10:15～	浄土平第2駐車場
スカイライン ジョグ&ラン ランニングアドバイス (Bコース、Cコース)	10:45～ 12:00	浄土平～双竜の辻 (片道5kmを往復)
参加者全員による質疑応答 トレーニングセミナー	13:00～ 14:00	浄土平ビジターセンター レクチャールーム
<Aコース> ビルドアップ走、スプリント等 ランニングクリニック		浄土平～双竜の辻 (片道5kmを往復)他
<Bコース> トレイルラン	14:20～ 16:00	鎌沼及び吾妻小富士一周(7km)
<Cコース> ガイド付きトレッキング		鎌沼一周(5km)

受付：9月5日(日)9:30までに、浄土平レストハウス前で済ませてください。

(注)メニューの一部及び終了時間が変更になることもあります。

ゲスト講師：松井(旧姓橋本)康子さん(福島県本宮市出身、現在フリーで活動中)
(主な競技実績)

2000年世界クロカン日本代表、2000年世界ハーフマラソン9位、2003年ベルリンマラソン優勝、
2007年名古屋国際女子マラソン優勝、2007年世界選手権マラソン日本代表。

2.主 催

磐梯吾妻観光推進協議会(事務局：福島県土木部道路計画課・福島県道路公社)

3.参加対象

- Aコース：競技力向上(マラソン大会10km40分程度)を目指している市民ランナー
Bコース：持久力アップ(マラソン大会10km50分程度)を目指している市民ランナー
Cコース：完走(マラソン大会10km60分程度)を目指している市民ランナー
(注)参加人数により、BCコースを統合し同一メニューとすることがあります。

4.参加申込

(1)申込方法

参加申込書に必要事項を記載の上、郵送、FAX、Eメール(参加申込書の内容を記載)により
磐梯吾妻観光推進協議会(事務局：福島県土木部道路計画課)までお申込み下さい。

住所：〒960-8670 福島市杉妻町2番16号

電話：024-521-7472 FAX：024-521-7957

e-mail：dourokekaku@pref.fukushima.jp

(3)申込期限 平成22年8月20日(金)(必着)

(4)参加料 1,500円

(5)宿泊代

前泊を希望される方には、次の宿泊場所を御案内いたします。ランナー同士の情報交換ができます。
ユースゲストハウスATOMA(福島市桜本字舟石15-2、電話024-591-2523、7,650円(1泊2食))

(6)支払方法

申込み後、事務局より参加料、宿泊代(希望者のみ)、通行・駐車料セット券代(希望者のみ、下記5参照)の合計金額を記載した振替用紙を郵送しますので、それにより振り込んでください。なお、キャンセルの場合の返金はいりませんので御了承願います。

(7)公共交通機関(新幹線、バス等)利用による参加の場合には、事務局に御相談してください。

5.有料道路通行料金及び浄土平駐車場料金

会場に行く為には、スカイライン通行料金(普通車の場合1,570円)及び浄土平駐車場料金(普通車の場合410円)が別途かかります。なお、トレーニング教室参加者の特典として、御希望の方に、通行料金と駐車場料金をセットにした「特別割引セット券(1,600円)」を斡旋します。

6.留意事項

- (1)トレーニング中に発生した傷害、疾病、不慮の事故について主催者は応急手当をしますが、その後については一切責任を負いませんので御承ください。
- (2)参加者は事前に健康診断を受けるなど、自己の健康管理には十分留意の上御参加ください。
- (3)トレーニング当日は、主催者において傷害保険に加入しますが、万が一に備えて健康保険証を御持参ください。
- (4)高地のため気温が低い場合がありますので、暑さ対策とともに寒さ対策もお願いします。
- (5)荒天の場合の開催可否については、浄土平レストハウス(電話024-543-0980)までお問い合わせください。

7.開催要項 磐梯吾妻観光推進協議会のホームページ(<http://bandai-azuma.com/>)に掲載。

磐梯吾妻高原高地トレーニング教室(市民ランナー対象)参加申込書

参加者名	性別	年齢	御住所 電話番号	希望の コース	宿泊斡 旋希望	通行駐車料セット券 斡旋希望
				A・B・C	有・無	有・無
				A・B・C	有・無	有・無

