

令和6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6年7月21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 40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
※小学生以上かつロードで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、閉門タイムの設定をします。
- 5 講師 望月 将悟 氏 (静岡県消防局山岳救助隊)
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6年6月1日(土)～6月21日(金)
- 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 |
| 小学生～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、活動内容を変更する場合があります。

| 7月21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 | <ul style="list-style-type: none"> 受付後、休憩室に荷物を置いてください。 休憩室は他の参加者との相部屋になります。 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。 |
| 9:00 | 始めの会(コース説明や注意事項について) | 集会室 | |
| 9:15 | 準備体操 | 集会広場 | |
| 9:30 | 16 kmコース参加者スタート | 集会広場 | <ul style="list-style-type: none"> 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。 |
| 9:40 | 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 | <ul style="list-style-type: none"> 昼食は各自で持参または注文してください。 |
| 13:00 | トレラン終了、休憩時間 | | |
| 14:00 | おやつ作り | 食堂 | <ul style="list-style-type: none"> 他の参加者と一緒に活動することがあります。 |
| 14:30 | トレランについての講義 | 食堂 | <ul style="list-style-type: none"> 講師がトレランについての体験談等を話していただきます。 |
| 15:00 | 解散 | | |

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。タオル類はお持ちください。

12 その他

- (1) 参加予定者は7月7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及び日程の変更などの緊急時にはメールにて連絡をさせていただきます。以下のアドレスからのメール受信を許可する設定にしてください。

メールアドレス ikawa-noie@city.shizuoka.lg.jp

- (3) 井川自然の家、井川地区の詳細については、下記ウェブサイトをご覧ください。

① 井川自然の家ホームページ

<https://www.city.shizuoka.lg.jp/kyoiku/s002397.html>



② 井川自然の家 Facebook (フェイスブック)

<https://www.facebook.com/ikawashizennoie/>



③ 静岡市中山間地振興課の公式 Instagram (インスタグラム) 「オクシズ」

<https://www.instagram.com/okushizu/>



④ 静岡市環境共生課の公式 Instagram (インスタグラム) 「南プス」

https://www.instagram.com/nanpusu_shizuoka_city/



〒428-0504
静岡市葵区井川30
55番地の1

静岡市南アルプスユ
ネスコエコパーク
井川自然の家

TEL : 054-260-2761

FAX : 054-260-2219

担当 : 鈴木、坂本

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。