

Smile Run vol.5 森林公園 トレイルラン

ランナーの交流

スケジュール

- 7:00 駐車場 OPEN
 - 7:45-8:15 受付 / 本部は、サイクリングターミナル前芝生となります。
 - 8:30 説明会 準備体操
 - 9:00 トレイルラン体験
 - 12:00 交流会 ※各自、コップ、お皿、お箸などご持参ください。簡単な軽食と、参加賞を準備致します。
- ※当日、気象警報が発令された場合は中止となります。その際は当日朝6時までに USMO ホームページにてお知らせいたします。

トレイルランについて

■トレイルランとは

登山道や林道など舗装されていない主に山などの自然の中を走ります。

壮大で美しい自然の中を走るので気分は爽快になります。また舗装路とは違い足元やルートに注意するなど脳をフル回転させて走りますので飽きることがないです。自然に触れ、自然のパワーを感じていると、いつしか心は素直になり、抱えている悩みなどはとても小さく思えてきたりもします。

今まで当たり前のように感じていた自然、または見たことのない自然に接することにより、感動を味わい、走り終わった後の疲労感と達成感と相交わって、多くの充実感を得ることが出来るのもトレイルランの魅力でしょう。

■持ち物

水分 500ml 以上、行動食（一口サイズのパンやおにぎり、エナジージェル等）、ファーストエイドキット（絆創膏、テーピング等）、手袋、帽子、ウィンドブレーカー等の防寒具、及び以上のものを入れるザック

※山に入るための基本的な装備品をスタッフが教えます。当日は上記の物を持参してください。お持ちでない場合は、水分と、行動食、防寒具、手袋だけでも大丈夫です。

※山の中に入りますので、各自、ふさわしい服装、シューズでおいで下さい。

※ご不明な点がありましたら、事前にお問い合わせください。

■事前に行ったご希望にあわせて、12名前後のグループを作り、トレイルランの知識、マナーを共有して、トレイルランを楽しみます。

■ガイドスタッフ (50音順)

阿久津弓枝 井出雅人 小島守夫 小野和清 鹿熊玲子 久保忠一 齋藤俊 齋藤かほる 高橋順一 田中裕之 豊嶋匡明 仲山直 宮島昭良 山岡孝一郎 山田美恵子 他 (予定)

チャリティー

ランナーの皆様で大会記念Tシャツ、タオルなど、ご使用にならないグッズがあるようでしたら、お持ちください。寄付と引き換えに交換する場を設けたいと思います。寄付は後日まとめて国境なき医師団等へ、交換会の後に残ったグッズは、後日、ワールドギフト等（海外途上国への物資支援）に送らせていただきます。私たちが健康で楽しく走れることに感謝し、物資を必要としている方への力になれば、と思っています。

※強制ではありません。希望者のみのチャリティーの場です。

注意事項

当大会はトレイルランを知り、楽しむイベントですので計測はございません。

コース内は一般入場者の立ち入り制限がありません。登山客や歩行者や自転車に注意し、譲り合って走りましょう。

※私設エイド大歓迎 友人・知人・仲間と走るのちよっと・・・でも応援したい方、歓迎します。

免責事項

- 1 大会主催者が定めた規則、指示に従ってください。
- 2 当大会では大会参加中のケガ・病気の責任はおいかねます。体調の悪い時は無理せず棄権してください。
- 3 参加者間や第三者へのトラブルさらに荷物等の紛失・盗難・破損も一切責任を負いかねます。
- 4 大会に関する画像、写真につきましては大会主催者の所有となります。
- 5 原則として自己責任での参加となりますことを十分にご承知おきください。

会場案内図

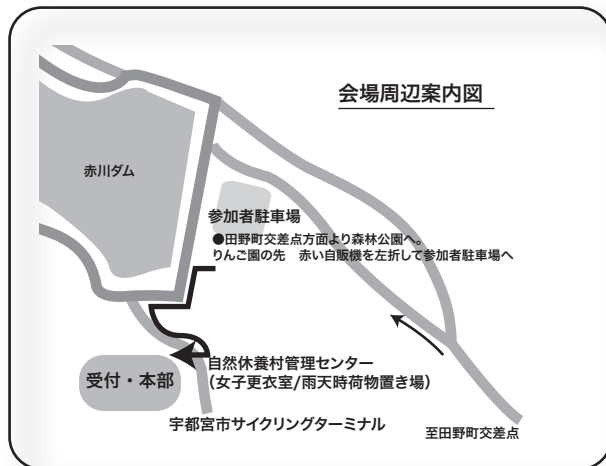
■車の場合

JR 宇都宮駅から約 40 分。

東北自動車道宇都宮インターから約 15 分。

右記の地図をご覧ください。

- りんご園先の自販機を左折、堤防下が参加者駐車場になります。
- 当日は、管理センター2F A ホールが女子更衣室となります。



お申し込みは USMO ホームページ (www.usmo.jp) から。

又は、メール (info@usmo.jp) FAX (03-6745-9391) まで、①氏名②生年月日③ご住所④お電話番号⑤携帯番号⑥メールアドレス⑦緊急連絡先お知らせの上、お申し込みください。