

トレイルランニング 初心者講習会

を実施しました。



BRIEFING



RUN



GOAL



TALK

高尾山の南高尾エリアで『トレイルランニング初心者講習会』を実施しました。

Mt.TAKAO BASE CAMP の施設でまずは走るコースの概要説明。コースは約 8.6km、走行時間は約 3 時間の初心者向けのコースです。今回、走るためのシューズやバックパックは全てレンタル可能です。

どのシューズやバックパックを選ぼうか悩みながら走るための身支度を整えていきます。

施設前で出発前の記念撮影をしていざスタート！登山口まではアップもかねてゆったりとしたペースで走ります。山中も講師のペースに合わせていくつもの小ピークを越えて走っていきます。途中で休憩を挟みながら、山を走る上でのポイントやコツを講師からアドバイスしていきます。この日は天候も良く、12月にしては温かく、とても気持ち良く汗をかくことができました。ランニング後は一緒に走った今回のメンバーで懇談会を開催！講師も交えてトレイルランニングの道具やお店の紹介、今後トレランを続けていく上でのオススメのコース等で話が盛り上がりました。

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



公益財団法人 楽しむ、出会う、わかちあう
武蔵野文化生涯学習事業団



令和5年12月9日(土)
場所:南高尾東尾根トレイル