

〇〇トレイルラン実施計画書

(概要)

約20kmのコースを4~5時間走、〇〇から〇〇川辺の道、〇〇市民の森から〇〇ハイキングコースを経て〇〇に戻ります。ラン後、銭湯で汗を流し懇親会を行います。

1. 開催日：〇月〇〇日(土) 小雨決行←週間予報参照
2. 集合時間：00:00(軽食後)
3. 集合場所：JR〇〇駅南改札
4. 担当：リーダー〇〇、サブリーダー〇〇
5. 会費：〇〇円 〇〇店(〇〇)
6. コース(4~5時間)、中級、15km(1) 〇〇駅12:00~〇〇川辺の道~〇〇森~〇〇駅16:00
16:00~17:00 銭湯、18:00~懇親会
7. 参加予定者：10名(〇〇, 〇〇, 〇〇, 〇〇:連絡先別紙)
8. 連絡先 〇〇(自宅0467-44-5531)(携帯電話:090-5573-8278)
メールアドレス:〇〇〇〇〇
9. 装備(別紙リスト)
- 10 注意点(必要事項のコメント)
 - ・ 駅ナカに軽い飲食店あります。軽食、トイレ等済ませてお集まりください。
 - ・ 集合後、コース案内、注意点等説明、コインロッカーに荷物預け、銭湯位置確認後、軽装で走ります。
 - ・ コースの途中5ヶ所トイレがあります。
 - ・ 雨の場合、靴が泥だらけになりますので、替えのシューズをご準備下さい。
 - ・ ハイキング道は登山者や散歩の人がいますので無理な追い越しはやめましょう。トレイルには、境界杭、木の根、石等があり足運びに注意してください。
 - ・ ランニングシューズで十分です。ランパンよりロングタイツやハーフパンツの方が転んだり、踏み外した場合、怪我が少ないでしょう。
 - ・ 山道は迷いやすいので〇〇が先頭を1列縦隊で走りますが、走力の違いで集団がバラケル可能性がありますので、疲れた方は前に来ていただきます。全体のペース配分は〇〇がコントロールします。
 - ・ 後半、時間調整でショーカットすることもあります。
 - ・ 携帯電話がある方は教えていただきたい。緊急時の連絡に使います。

以上