

# 第18回 里山で遊ぼう

## クロストライアスロン練習会



練習会種目(タイム測定はありません)			
カテゴリー	トレイルラン	バイク	ラン
スタンダード	6km	30km	5km
ビギナー・ジュニア	2km	10km	2km

\*ジュニアは小学生以上中学生以下です。\*無理のない距離で行います。

開催日	H. 26年4月6日(日)		
開催時間	集合受付8時30分 9時スタート		
集合場所	高崎市根小屋町 金井沢碑駐車場		
参加費	一般500円(中学生以下は200円) 練習会后バーベキュー参加別途500円		
主催 申込み・問合せ	ちーむ・まいんどトライアスロンクラブ		
	代表 小平 博 (日本体育協会公認トライアスロン指導員)		
	携帯 090-1811-5888 TEL/FAX 027-323-3667		
	e-mail:teammind@kfd.biglobe.ne.jp		
後援	群馬県トライアスロン協会・高崎市トライアスロン協会		



**???クロストライアスロン???**

トライアスロンはスイム・バイク・ランの3つを連続して行うのが基本ですね。でも群馬には海がありません～その代わり山は沢山あります。クロストライアスロンはそのスイムに代えてトレイルランを行うことで、トライアスロンの醍醐味を満喫することができます。

トレイルランは、不整地の坂を走ることで全身の筋肉を使い、反射神経を養い、自然にバランスのとれた走りを身に付けることができる素晴らしいトレーニングです。昨今は川内選手等マラソンランナーも積極的に取り入れています。

ちーむ・まいんどは永く楽しくトライアスロン続ける「心」を大切にしています。よって、自然の中で自分のペースでトレラン・バイク・ランを楽しみ、いつの日か佐渡Aタイプ完走を達成してもらえればと思っています。

**みんなでいい汗かいてバーベキュー!**

### クロストライアスロン練習会 参加申込書

参加カテゴリー	<input type="checkbox"/> スタンダード <input type="checkbox"/> ビギナー・ジュニア <input type="checkbox"/> バーベキュー 該当するカテゴリーの□にチェックマークしてください。		
私は、この練習会の趣旨を理解し、自分の責任において体調及び用具を準備し、安全で楽しく練習会に参加します。よって練習会における事故による怪我等・物損、また盗難等のトラブルについてはすべて当事者の責任において処理を行います。			
参加者氏名		電話番号	
住所	〒	E-mail	
未成年者記入欄	保護者自署	緊急連絡先	

**FAX送付先 027-323-3667**