

TRACK TOKYO トレイルランニング部

2025年前期メンバー募集!

新たにTRACK TOKYOトレイルランニング部練習会が1月からスタートします!

レベル別に5チームをご用意しましたので、走力レベルに合わせて、選ぶことができます。

これからトレイルランニングを始めてみたい初心者の方、一人で山に行くのが不安な方、さらなる走力アップを目指す方など、ご参加お待ちしております。練習会の開催場所は東京近郊、関東の山々です。一緒に楽しみましょう!

◆募集開始日

11月20日(水)～

◆募集定員

各チーム15名

※先着受付です

◆練習会参加費

〈平日〉日程A・C 23,000円(税込)

〈土日〉日程B・D・E・F・G 26,000円(税込)

※練習会参加費用、スポーツ安全保険代が含まれます

◆お申込方法

下記の情報をメールにてご連絡ください。

送信先 inquire@rh-track.com

氏名、氏名フリガナ、性別、生年月日、住所、携帯番号、希望のチーム(日程A～G)

◆お問合せ先

TRACK TOKYOランニングクラブ TEL/03-6431-0430 メール/inquire@rh-track.com

詳しい情報は次面を
ご覧ください!

- ・練習会日程
- ・ご参加の目安
- ・参加規約
- ・担当インストラクター



◆チーム別練習会日程

※練習会をお休みされた場合、悪天候による練習会中止の際は、振替指定日に2回まで振替可能です。振替指定日／3月29日(土)、6月1日(日)



・リスさんチーム(超初心者向け)★

ご参加の目安／山の中で10kmくらいの距離を歩く・走れる方

日程A→1月7日(火)、2月4日(火)、3月4日(火)、4月8日(火)、5月13日(火)

日程B→1月11日(土)、2月8日(土)、3月15日(土)、4月19日(土)、5月3日(土)



・クマさんチーム(初心者向け)★★

ご参加の目安／30km以上のトレイルレース完走を目指している方

日程C→1月21日(火)、2月18日(火)、3月11日(火)、4月15日(火)、6月3日(火)

日程D→1月11日(土)、2月8日(土)、3月15日(土)、4月19日(土)、5月3日(土)



・ムササビさんチーム(初級者向け)★★★

ご参加の目安／50km以上のトレイルレース完走を目指している方

日程E→1月5日(日)、2月9日(日)、3月16日(日)、4月13日(日)、5月4日(日)



・シカさんチーム(初中級者向け)★★★★

ご参加の目安／70km以上のトレイルレース完走を目指している方

日程F→1月4日(土)、2月1日(土)、3月22日(土)、4月5日(土)、5月17日(土)



・イノシシさんチーム(中級者向け)★★★★★

ご参加の目安／100km以上のトレイルレース完走を目指している方

日程G→1月18日(土)、2月15日(土)、3月22日(土)、4月12日(土)、5月31日(土)

<担当インストラクター>



小田 卓矢

<参加規約>

- ・悪天候による練習会中止の場合、振替指定日に振替を受付いたします。
- ・参加者自身による休みの場合、2回まで振替(振替日を指定)を受付します。
- ・振替指定日以外の振替は受付できません。
- ・参加者は参加者自身で山岳保険の加入が必須です。
- ・主催者が加入する保険はスポーツ安全保険となります。
(補償内容は死亡2000万、後遺症害3000万、入院日額4000円、通院日額1500円)
これ以上の補償を望まれる場合は任意での加入をお願いします。
- ・練習会の日時、場所が変更となる場合があります。
- ・主催者は、傷病や紛失、その他の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負いません。

<山岳保険の加入必須について>

- 参加者は参加者自身で山岳保険の加入が必須です
- ・救助費用(救援者費用)が300万円以上の補償があるものに限りです。
 - ・2025年6月末までの山岳保険加入が必要です。

※おすすめの山岳保険

ココヘリ、日本山岳共済会、モンベル野外活動保険