

TARZAN TRAIL 開催要項

参加賞あり!

開催日：2022年8月6日(土)

場所：盛岡市薮川外山 436-1 まほら岩手

定員：A)150名、B)100名、C)50名、D)50名、E)50名

参加費：A)アルティメット部門 約8km・障害物20個 8,000円

B)ビギナー部門 5km・障害物12個 5,000円

C)筋トレ部門 2km・障害物12個 3,000円

D)キッズ・親子部門 3km・障害物10個 3,000円

E)ちびっこ部門 400m・障害物5個 1,000円

※システムエントリー料別途がかかります。

※A～C)中学生以上、D)キッズ部門は小学4～6年生、

親子部門は小学2～3年生、E)4才～小学1年生

※A～Dはペナルティあり(親子部門のペナルティは親のみ)

表彰：A～D 男女3位まで(Dは子どもの性別)

E 年齢ごとスタート 3位まで

スケジュール

開会式にはなるべく参加してください。参加できない場合も、各部門スタートの30分前に受付をお済ませください。詳細は、HPをご覧ください。

9:00	開会式・競技説明
9:15	ちびっこ部門 ウォーミングアップ・スタート
9:45	キッズ・親子部門 ウォーミングアップ・スタート
10:15	アルティメット部門 ウォーミングアップ
10:30	アルティメット部門 スタート
10:45	ビギナー部門 ウォーミングアップ
11:00	ビギナー部門 スタート
11:15	筋トレ部門 ウォーミングアップ
11:30	筋トレ部門 スタート
12:30	宮崎選手(トレイルラン)&雨宮選手(スパルタン)のトークショー(こもれび館前 BBQ会場にて)
13:00	競技終了
13:30	表彰式・じゃんけん大会

注意事項

アルティメットコース推奨服装・もちもの

服は、濡れたり、泥がつきます。

終了後は、更衣室にて着替えられるようになっていますが、シャワーは数が限られていますので、混雑する可能性があります。

グローブ(必須!)



帽子

長袖シャツ推奨
半ズボン+スパッツ
or長ズボン推奨

飲み物、ザック、熊鈴(アルティメット/ビギナーは必須!)

- ・服装は、左記を参考にしてください。
- ・走行時以外は、マスクを着用してください。
- ・ソーシャルディスタンスを心がけてください。当日、体調管理シートを提出してください。
- ・キャンセルは可能ですが、エントリーいただいた後の返金はできません。
- ・雨天決行です、荒天の際は中止いたしますが、参加料等のご返金はありません。(記念品等送らせていただきます)
- ・中止の場合は、安倶里まほら岩手の公式HPにてお知らせいたします。
- ・災害や感染症拡大防止のため、中止をする際は、その時点で支払った経費を除き、お客様に返金いたします。
- ・主催者側で保険に加入しますが、事故等による保険の補償範囲を超えての責任は一切負いません。

申込方法



右のエムスポエントリー

QRコードを読み取り、

<https://entry.mspo.jp/?evcode=TT22>からお申し込みください。

QRコードを読み取りが困難な方は、019-681-5470へお電話ください。

締切：7月20日(水) 24時まで

※当日エントリーは+1000円かかります。

ジンギスカンでヘルシーBBQ!!

※エントリー時にお申込みください

BBQも
できちゃう!

肉・野菜
ごはん付き!



大人 2,000円(税込)

子ども 1,000円(税込)

コース概要、説明動画など、YouTubeにて配信中!
開催まで随時更新していきます



岩手パーペル倶楽部
YouTube
(中軽米トレーナー)



安倶里まほら岩手
YouTube



安倶里まほら岩手
公式ホームページ

※変更の可能性があります。

障害物(例)

水色文字の障害物は、水の中に入ったり、浴びたりします。着替えや替えの靴をお忘れなく!

◆アルティメット(※ビギナー・筋トレは下記から12個を予定)

①丸太投げ③ゲキザカ③木登りorターザンロープ④川のトンネルくぐり⑤丸太運び⑥土のう袋ジャンプ⑦ネットくぐり⑧土のう運び⑨ロープくぐり越え⑩アームストリングス⑪△とび⑫壁越え⑬コルゲート管越え⑭beLEGENDシェイク⑮木転がし⑯スパイダーウォーク⑰アスレチック⑱エニタイムポーズ⑲スプラッシュラング⑳翼竜の玉子食い

◆ちびっこ

①みにハードル②ストライダー③石わたり
④ネットくぐり⑤翼竜の玉子食い

※翼竜の玉子(かもめの玉子)はさいとう製菓協賛



!! 各障害物クリアできなかったらマウンテンエクササイズ!!