

# 8月26日（土）涼しい森の中で『トレイルラン』チャレンジ in 鎌倉

ビギナー向けのトレイルラン。整備されたトレイルコースをゆっくり走り、フレンチで打ち上げ！ 最高の一日になりますよ～

港南台駅から鎌倉方面へ3～4時間ゆっくり走ります。整備された道だから、初心者も安心。RUN後銭湯で汗を流し、フレンチで打ち上げです。気持ちよく、真夏にRUNしましょう！

【開催日】：8月26日（土）

【集合】6:30 港南台駅（JR根岸線）改札口（5:30 南武線「武蔵中原駅」集合）  
改札の中にあるロッカーに着替えなどの荷物を預けてから集合してください。

## 【スケジュール】

6:30 集合 港南台駅（5:30 南武線「武蔵中原駅」集合）  
6:40 港南台駅出発、トレラン3.5～4時間（往復約20キロ）  
11:00 今井湯 入浴（電車移動）  
13:00 Kitchen Emi Studio にてフレンチ

## 【参加費】

4000円（※EEJ会員）  
食事代込み（お風呂代、交通費は含みません）

【定員】15名

## 【持ち物】

ペットボトル  
ペットボトルホルダー  
携行食  
タオル

- ・整備されているトレイルなので、ランニングシューズでOKです。
- ・港南台駅のロッカーは改札の中にあります。着替えなど走るときにご不要な物は、全てロッカーに入れてご集合ください。
- ・走る際は、飲み物と携行食は各自持参いただきます。

## 【ナビゲーター】

中澤 直人氏  
当日は、モシコムのスタッフでもあり、鎌倉の写真撮影とトレイルの愛好家でもある中澤氏にナビゲーターを務めていただきます。

## 【注意事項】

コースは、ハイカー優先です。すれ違うとき、追い越すときは「歩く」を徹底してください。チームに分かれて走行します。

## 【その他】

基本的に雨天決行ですが、雨量、落雷、突風などの理由により、ランニングに支障があると判断した場合は、RUNを中止し、食事会のみといたします。



## 鎌倉トレイル入門 (コース距離 18.3km)

港南台駅から北鎌倉までの往復18km 林の中を走るので、暑い夏にも最適

景色がきれい 起伏がある 往復 トレイル

