



アームストリングス



コルゲート管越え



激坂ダッシュ



ロープのぼり



転倒注意！水草抜き



川のトンネルくぐり



スプラッシュトラック



TARZAN



TRAIL2021

2021.8.7.Sat. 8:00 OPEN

参加条件 健康で楽しく走ることができる人
 目の前の壁を越えたい！という向上心がある人（経験は問いません）

定員 150名

参加特典
 ・中軽米トレーナーのレッスン、セミナー無料受講
 ・完走賞 ・飲み物1本プレゼント
 ・景品多数！じゃんけん大会出場権



BBFIT パーソナルトレーナー 中軽米 敬太 氏

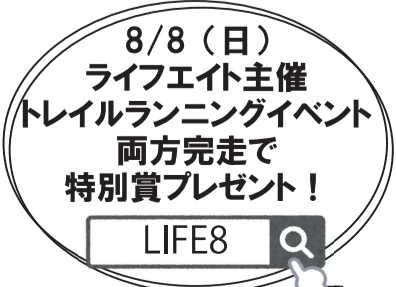
＼筋トレしたい人向け/
筋トレコース
 参加料 3,500円 11:00-
 障害物 12個 距離約 2km

ランも、筋トレも！
 ＼自分を追い込みたい人向け/
アルティメットコース
 参加料 7,000円（中学生以上） 9:30-
 障害物 20個 距離約 7km

＼ラン初心者、キッズ向け/
ショートランコース
 参加料 3,500円 10:00-
 障害物 10個 距離約 3km

各コースともに当日参加の場合 +1,000円となります

申込方法 MSPO ENTRY にて絶賛受付中！
<https://entry.mspo.jp/entry/common/event.php?evcode=TT21>
 期限 7月31日(土)まで



主催 安俱里まほら岩手
 TARZAN TRAIL 実行委員会

住所 岩手県盛岡市藪川外山 436-1

TEL 019-681-5470

e-mail entry@mahora-iwate.com

共催 BBFIT (パーソナルトレーニング) ライフエイト

後援 岩手日報社

筋トレコース 障害物 12 個 距離約 2km

- A. ロープのぼり
- I. ネットくぐり
- J. 水草抜き
- K. 土のう運び
- L. スプラッシュトランク
- M. 逆ローラーすべり台
- N. △飛び越え
- O. 壁越え
- P. コルゲート管越え
- Q. アームストリングス
- R. スパイダーネット
- S. トンパックハードル
- T. スナイパーよけ

ショートランコース

障害物 10 個 距離約 3km

- A. ロープのぼり
- G. 丸太投げ
- H. ワイルドダッシュ
- U. ターザンロープ
- V. ローラーすべり台
- N. △飛び越え
- W. コルゲート管越え
- R. スパイダーネット
- S. トンパックハードル
- T. スナイパーよけ

アルティメットコース

障害物 20 個 距離約 7km

- A. ロープのぼり
- B. 激坂
- C. 木登り
- D. スラックライン
- E. 川のトンネルくぐり
- F. 丸太わり
- G. 丸太投げ
- H. ワイルドダッシュ
- I. ネットくぐり
- J. 水草抜き
- K. 土のう運び
- L. スプラッシュトランク
- M. 逆ローラーすべり台
- N. △飛び越え
- O. 壁越え
- P. コルゲート管越え
- Q. アームストリングス
- R. スパイダーネット
- S. トンパックハードル
- T. スナイパーよけ

各障害物をクリアできない時は、マウンテンエクササイズを 20 回!



天候等により、コースや障害物は変更になる場合があります

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きます↓↓



岩手バーベル倶楽部 Youtube (中軽米トレーナー)

安俱里まほら岩手 Youtube



←安俱里まほら岩手公式ホームページ

アルティメットコース推奨服装・もちもの

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！

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 / ショートは必須!)

【注意事項】

- ・服装は上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。
- ・キャンセルは可能ですが、エントリーいただいたあとの返金はありません。
- ・中止の場合は、安俱里まほら岩手の公式 HP にて、お知らせいたします。
- ・災害や新型コロナウイルスにより、中止を決定した場合は、その時点で支払った経費を除き、お客様に返金致します。
- ・主催者側にて、保険は加入しますが、事故等による保険の補償範囲を越えての責任は一切負いません。

【表彰】

- 筋トレコース 男女各 1~3 位
- アルティメットコース 男女各 1~3 位
- ショートコース 大人男女各 1~3 位 中学生男女各 1~3 位 小学生男女各 1~3 位

【スケジュール】

- 8:00 受付開始 当日エントリーは 8:00 にお越しください。
 - 9:00 開会式・ルール説明・中軽米トレーナーのウォーミングアップ
 - 9:30 アルティメットコース スタート
 - 9:45 ショートコース 中軽米トレーナーのウォーミングアップ
 - 10:00 ショートコース スタート
 - 10:45 筋トレコース 中軽米トレーナーのウォーミングアップ
 - 11:00 筋トレコース スタート
 - 11:30 中軽米トレーナーのコンディショニングレッスン①※
 - 12:00 競技終了 各自昼食 (レストラン営業中、ぜひご利用ください!)
 - 12:30 中軽米トレーナーのコンディショニングレッスン②※
 - 13:00 表彰・閉会式
 - 13:30 中軽米トレーナーのトレーニングセミナー (一般参加 1,000 円)
 - 14:00 豪華景品があたる?! じゃんけん大会
 - 14:30 終了
- ※どちらか 1 回のみ参加可能
オプション こもれび館食事券 (700 円) BBQ セット 2,500 円/人 ご予約いただけます。