

# 世界に誇る ウルトラマラソンの女王

## 講演・講習会開催



2015年11月29日(日) 10:00～16:00

総社西公民館久代分館に於いて

参加方法は下部を参照のこと

世界を走破した経験による

トレイルの大会紹介 (国内、国外)

トラブル時の対処

トレイルランニングのマナー

トレイルとマラソンの違い

(コース、走り方、運営)

トレイルの装備

(シューズ、ウェア、給水)

## 貝畑 和子 氏

実技講習:希望者との実走(正木山)

### 主なマラソン経歴 (順不動)

ラン・アクロス・アメリカ 女性部門優勝

71日間でアメリカ大陸4961km走破(休日なし)

スパルススタロン完走

ギリシャ～アテネ間246km 完走(日本女性3人目)

盲人ランナー・宮本武さんとの日本3100km縦断挑戦

北海道宗谷岬から鹿児島県佐多岬まで見事完走

サハラマラソン

地球上でもっとも過酷なレース、七日間230km

トランス・ヨーロッパ・フットレース

デンマーク・スケーエン～ドイツ、フランスなどを經由ジブラルタルまで

ガン治療中に出場経験、女性部門3位

IAU100kmマラソン世界大会の代表

シベリア大陸横断マラソン

韓国釜山～ロシアモスクワまで 1万4900km

大阪国際女子マラソン18回連続出場、サロマ湖100km、四万十川ウルトラマラソン など多数

### 注意事項

午後よりの実技講習では正木山を走ります。

参加者は走れる準備をお願いします。

更衣室は準備致しません。

イベント障害保険に加入しますが、それ以上の補償はありません。必要な方は各自でご加入ください。

講演会・講習会での事故について、主催者は一切の責任を持ちません。了解される方のみ参加申し込み下さい。

定員に達し次第、募集を打ち切ります。

募集人員:50名(先着順) mailでのみ受付 連絡先:hara\_saize\_353@mx5.kct.ne.jp (担当:岸本)

※氏名を明確にして申し込みください。参加可否の連絡を致します。

<連絡が無い場合は会場に入れません>

※昼食後実技指導となります。昼食は各自準備下さい。

主催:総社正木山トレイルラン実行委員会

(総社市市民提案型事業として開催)