

紅葉の只見川沿いを壮快ウオーク&ラン!

# 自然首都・只見 トリムウオーク &トリムラン

2013  
自然首都  
只見



豪華賞品  
お楽しみ  
抽選会

参加者全員に  
完歩・完走証  
オリジナルTシャツ  
プレゼント!

お子様からご年配の方まで、どなたでも参加できます。  
**参加者  
大募集**  
あなたにも  
優勝のチャンス

平成25年

10月13日(日) 9:00 Start

会場コース JR只見線只見駅前特設会場  
只見駅▶只見川河畔▶只見湖周辺コース

競技種目 (すべてトリムウオーク&トリムランです)

| 競技種目      | No. | 参加資格    | 参加料    | 制限時間   |
|-----------|-----|---------|--------|--------|
| 3.5 kmトリム | ①   | 小学生・中学生 | 500円   | 1時間    |
|           | ②   | 高校生     | 1,000円 |        |
|           | ③   | 一般      | 1,500円 |        |
| 5 kmトリム   | ④   | 小学生・中学生 | 500円   | 1時間30分 |
|           | ⑤   | 高校生     | 1,000円 |        |
|           | ⑥   | 一般      | 1,500円 |        |
| 10 kmトリム  | ⑦   | 小学生・中学生 | 500円   | 2時間    |
|           | ⑧   | 高校生     | 1,000円 |        |
|           | ⑨   | 一般      | 1,500円 |        |

※参加される保護者の同伴があれば、未就学児の参加も可能です(無料)。

同時開催 奥会津只見うまいもんまつり 10/12-13



宿泊予約 大会前日・当日のご宿泊は、只見町観光まちづくり協会までお問い合わせください。  
只見町観光まちづくり協会 TEL.0241-82-5250

## 大会スケジュール

- 7:30 受付開始  
ナンバーカード引換
- 8:30 開会式
- 8:50 参加選手集合
- 9:00 10 kmトリムスタート
- 9:15 5 kmトリムスタート
- 9:30 3.5 kmトリムスタート
- 11:30 表彰式・閉会式

※表彰式終了後、お楽しみ抽選会を行います。

**トリムウオーク&トリムランとは……**  
速さを競うのではなく、自分のペースで完歩、完走することが目的の競技です。あらかじめ自分が何分で歩けるか、走れるかを予想し、自己タイムを申告します。申告タイムと実際のタイムの誤差が一番少ない人が優勝です。お子様からご年配の方まで、また体の不自由な方も、無理なく参加することができます。

## 特別ゲスト

▶冒険家。オートバイによる史上初の北極・南極点到達など。1988年より地球元気村を運営。地球元気村村長。



かざましんじ 風間深志さん  
地球元気村



おぎわらけんじ 荻原健司さんと歩こう!  
◀日本を代表するスキージャンプ複合のアスリート。2度のオリンピックで金メダルを獲得、ワールドカップ個人通算19勝など。現在はスキー界の発展、後進の指導に邁進中。今大会で一緒に歩いてみませんか。



表彰式

昨年の大会から



ワンコと一緒にゴール!

エントリーに関するお問い合わせお申し込み  
只見トリムウオーク&トリムラン実行委員会  
TEL.0241-82-2380 8:30~17:00 土日・祭日を除く FAX.0241-82-2185  
<http://www.akina.ne.jp/~tadamis/>  
〒968-0421 福島県南会津郡只見町只見字宮前1308 只見町商工会内