



自分の限界に挑戦!

TARZAN TRAIL

2022 in YABUKAWA

supported by **beLEGEND**

8/6
開催!!



ゲストランナー
スパルタンレース公式トレーナー
雨宮貴志さん



ゲストランナー
トレイルランナー
宮崎喜美乃さん



監修
パーソナルトレーナー
中軽米敬太さん

8月7日 LIFE8
トレイルラン大会
2days参加の方に
特別プレゼント!!

TARZAN TRIAL ENTRY

A) アルティメット部門 15km

B) ビギナー部門 7km

C) 筋トレ部門 2km

D) キッズ・親子部門 3km

E) ちびっこ部門 400m

ANOTHER MENU

BBQ

CAMP

エントリー期間
5月1日~7月20日

※詳しい申込方法は裏面右上をご覧ください!

主催:(株)岩手マイタック 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

協賛



後援

IBC岩手放送 テレビ岩手 岩手朝日テレビ めんこいテレビ 岩手日報社 盛岡タイムス社 エフエム岩手

共催

BBFIT LIFE8

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



右のエムスポイントリー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

肉・野菜
 ごはん付き!
 BBQも
 できちゃう!

大人 2,000円(税込)
 こども 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)



安俱里まほら岩手
 YouTube



安俱里まほら岩手
 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!!