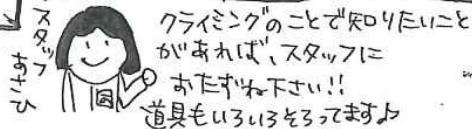


Journal

石井スポーツ用品店ジャーナル 2022年4月号

第19号

春からクライミングを
はじめてみよう!!



トレイルランで違う楽しみを!!

暖かい日が増えてきましたが、高い山には
まだ雪がたくさん。近場α低山を中心に
楽しんでいる方も多いかと思います。

夏になると東海エセ方α低山はとて暑くなる
ので今から初夏までは特にオススメです。
低山をのんびり歩いて景色のいいところでムジ飯
も鬼力ですが、夏に向けてαトレーニングを兼ねて
トレイルランニングでいつもと違う山α楽しみ方をし
てみませんか?

山を駆け抜ける爽快感は病みつきになります。
トレーニングとして始めた方も気が付けば、「レースに
出してみたい」とトレイルランニングがメインになっ
ている方も多いです。

楽しいトレイルランニングですがスピードが速く為、
転倒時のリスクは増えてしまいます。気持ちよく
走っている時でも気を抜かず楽しみましょう。
又、登山者を追い抜くときやすれ違いの時には、
譲り合いの気持ちが大切です。マナーを守り
みんなが気持ちよく山を楽しめるように気を
付けましょう。

いつも行く馬ツ染みα山をもっと楽しんでみませんか?

夏山α山行計画に大忙しな平塚より