



## RAIDLIGHT 100 マイル対策セミナーのお知らせ

初めての 100 マイル…いったい何から手を付ければいいのか。装備、トレーニング、コース攻略…不安がいっぱい。

そんな不安を解消するために、RAIDLIGHT は 100 マイルレース対策セミナーを開催します！

レイドライトアンバサダーの阿部吉朗さんを講師として招き、100 マイルに初挑戦という方も安心のセミナーです。

全 3 種のセミナーを受ければ対策はバッチリ！奮ってご参加ください！

### 講師 阿部吉朗 プロフィール



国内外での豊富なトレイルレース経験を持ち、山岳スキーレース(skimo)にも参戦する Team RaidLight JAPAN のアンバサダー。

トレイルランニングの国内レースは、ハセツネ、SPATRAIL、おんたけ、神流、阿蘇ラウンドトレイル、彩の国、武尊スカイビュートレイル 等々。

海外レースは、UTMB、TDS、ビブラム香港、X-ALPINE。数々のレースに出場実績があります。

※ハセツネの PB は 9:27(2015 年)。フルマラソンの PB は 3:00(2015 年・はなももマラソン)。

最近では、多数のトレイルレースへの参戦経験を活かしてレースサポートなど多方面で活動中。

国内だけにとどまらず、海外レースでのレースサポートにも力を入れており、2019 年も UTMB、TDS、CCC でサポートを実施。

## スケジュール

### ①初めての100マイル

11/25 (月)、12/5 (木)、12/19 (木)

### ②100マイル ギア準備編

1/16 (木)、1/30 (木)、2/13 (木)

### ③100マイル コース攻略編

3/26 (木)、4/9 (木)

## 開催時間

20:00～ (1時間程度)

## 開催場所

グループ・ロシニョール株式会社 RAIDLIGHT ショールーム  
〒110-0016 東京都台東区台東 1-4-12 BK ビル 4F

## 定員

各日程 10名 (先着順)

## 参加費

無料

## 申し込み

- 初めての100マイルレースセミナー 1回目 2019/11/25(月)

<https://moshicom.com/36187/>

- 初めての100マイルレースセミナー 2回目 2019/12/5 (木)

<https://moshicom.com/36236/>

- 初めての100マイルレースセミナー 3回目 2019/12/19 (木)

<https://moshicom.com/36237/>