



信州上田 マウンテンゲームス

塩田平の秋の里山をアウトドアスポーツで思いっきり楽しもう！！

デモンストレーション

ヒーローディスク フェスティバル

ワンちゃんと楽しめるス
ポーツ ディスクドッグ
のデモやディスクドッジ
を体験できます。
随時開催



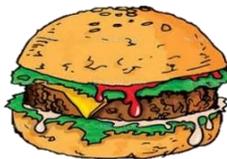
マウンテンランニング講習会

(マウンテンファンレース 8km)

プロスカイランナー 松本 大 選手が
山を楽しく走るポイントを伝授します。
ビギナーの方大歓迎です。

時間：10:30~12:30

BBQランチ & アウトドアフードコート



アメリカンスタイルの
ランチが楽しめます！



山遊び

(やまぼうし自然学校)

山は最高の遊び場！
山遊び体験が出来ます。

随時開催

バイクガイドツーリング講習会

MTBガイド&インストラクター 飛松 巖
(信州上田アウトドアビジターセンター) が
MTBの乗り方・楽しみ方をお教えます。

時間：11:00~12:00
13:30~15:30



11 / 30
SAN 日

受付：AM8:00~8:45 終了予定 15:30

会場

東山遊歩道
上田市自然運動公園



参加費

上田市民：大人2000円 上田市外：大人2500円
子ども500円 中高生1000円
(3歳~小学生)

※ お申込は所定の用紙にご記入の上、下記のクラブへ

お問合せ先 うえだミックススポーツクラブ

TEL:0268-71-5302
FAX:0268-71-5302

主催 うえだミックススポーツクラブ
共催 信州上田アウトドアビジターセンター
うえだナチュラリストクラブ
後援 上田市 上田市教育委員会 上田市体育協会
信濃毎日新聞社
特別協力 ジャパンスカイランニングアソシエーション
スポーツサイクル ベレーニョ
特別協力・協賛 (株)ヒーロー ヒーローディスク
(株)インターテック
協力 東郷堂
企画運営 MTSデザインング
