

参加費
無料

本番まであと少し！ 不安を解消！



ハルヒル教室

マナーを守って安全にヒルクライムを楽しもう！

ヒルクライムは速く走ることが全てではありません。今年初めて出場する方や毎回出場している方も、ハルヒルに挑戦する全ての皆様が「より安全に」、「より楽しく」挑戦できるよう、お手伝いさせていただきます。

日時 平成28年 4月 10日（日）10時～11時

講師 POWER-KIDS高崎店 店長 白石 雅也 氏（サイクリングアドバイザー）

第3回榛名山ヒルクライムin高崎

COPPA DI HARUNA（個人タイムトライアル+榛名湖コース）男子 8位

- 内容**
- 1、ヒルクライムに適した服装や持ち物
 - 2、ハンドサインや声掛けの大切さ
 - 3、下山時の注意点や複数人で走る時の注意点
 - 4、ハルヒルコースの特徴、ペース配分、きついポイントなど
 - 5、ハルヒル当日に向けての準備

対象者 ヒルクライムに興味のある方やハルヒル出場予定の方等、自転車に興味のある方であればどなたでも構いません

定員 40名 ※定員になり次第締め切らせていただきます

会場 高崎市榛名福祉会館 1階 会議室（高崎市下室田町900番地4）

■ [お申し込みやお問い合わせ](#)



高崎市榛名福祉会館

TEL 027-340-5350