

長与～多良見お花見バイク&ラン

2016年1月25日
長与町トライアスロン協会
会長 内海 佳治

“お花見バイク&ラン”練習会をやります。今年も昨年同様「つどいの家」に集合して長与～多良見の大村湾沿いをバイクにて走ります。その後、同コースを5k折り返しランです。R206のピンクの桜と黄色の菜の花が、皆さんを歓迎いたします。適度なアップダウンコースが、皆さんの足を刺激する事でしょう。レースではありませんので、各自のペースで走って下さい。時間に応じて、ショートカットOKです。ランは、全員で同時スタートします。小雨の場合、ラン20Kに変更、豪雨の場合、中止致します。

記

- 1、日時 2017年4月2日(日)
- 2、集合場所 長与町総合運動公園 ふれあい広場横 駐車場
- 3、集合時間及び日程・コース
 - 8:30～9:00 受付・準備
 - 9:00～9:20 練習会説明・荷物入れ ※つどいの家9:00～使用可
(つどいの家は、長与町総合運動公園 ふれあい広場横の施設になります。
駐車場はふれあい広場横駐車場をご利用下さい)
 - 9:30～ バイクスタート (ふれあい広場横駐車場→のぞみ公園往復約40km)
 - 11:30～ ランスタート (ふれあい広場横駐車場→5k地点往復10km)
 - 12:30～ シャワー・昼食 (つどいの家にて、お弁当)
- 4、参加費 ￥1,000 (弁当・補給食(バナナ等)・ドリンク代)
- 5、参加申込先
内海佳治<自宅 TEL・FAX 095-857-1786 アドレス utsumik-y@khe.biglobe.ne.jp>
<携帯 090-3531-0268 アドレス rara1225keiji@icloud.com>
- 6、その他 各自、自転車保険に必ず加入して参加下さい。

以上