

# 2017年長与町紅葉ラン(4時間走)お誘い

長与町トライアスロン協会会長 内海佳治

朝晩と日中の温度差を感じるようになったこの頃ですが、本年も長与町紅葉ランを行います。今年の紅葉はどうでしょうか？皆さんで冬のフルマラソン大会へ向けて本格的な走り込みを行いましょう。(\*^O^\*)！

長与の色ずいた秋を満喫しながら、それぞれのペースで、自分の足と相談しながら、好きなだけ、みんなで楽しく走りましょう！もちろん、フルマラソンの距離にチャレンジしてみてもOKです！さらに、ウォーキングでの参加も歓迎致します！

1. 日時 11月12日(日) v(^。^ )v

2. 場所 長与町ふれあいグラント横の駐車場に集合ください！

3. コース つどいの家前スタート⇒長与町総合グラント前⇒“まんてん”果物屋前  
⇒空港行き海上タクシー周辺 ⇒“まんてん”果物屋⇒長与町総合グラント前  
⇒ふれあいグラント周辺外回り ⇒つどいの家前(エイドステーション)1周3.5k

4. 日程 8:30～9:00 集合受付・打合せ (つどいの家は、12:00～使用可)

ストレッチ・体操など各自、十分に！

9:00～13:00 自分の好きなだけ走る！終了後シャワー有！

13:00～14:00 昼食(あったかいおでん+おにぎり)、片付け！

5. 参加費 (エイド+昼食費込) 大人1,000円、学生500円

6. 問合せ・参加申込先 長与町トライアスロン協会

内海佳治 TEL.FAX (095-857-1786) [utsumik-y@khe.biglobe.ne.jp](mailto:utsumik-y@khe.biglobe.ne.jp) 携帯 090-3531-0268

山野健二 携帯 080-5219-9177

★準備の都合上、11/6(月)までに、必ず連絡をお願い致します。(おでん参加は、20名前後で締切です)