

# 長与～多良見お花見バイク&ラン

2018年1月11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”練習会を開催します。今年も昨年同様「つどいの家」に集合してバイクは、長与～多良見R206の大村湾沿いをのぞみ公園往復です。その後、同じ方面に10kランです。菜の花は満開でしょうが、桜の花は、どうでしょうか？  
適当なアップダウンコースが、皆さんの足を刺激し、ピンクに色付いた桜の花びらが待ち受けているかもしれません。お楽しみに!!  
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。体調に応じて、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。  
悪天候により、ラン20Kに変更 又は、豪雨の場合、中止致します。

## 記

- 1、日時 2018年4月1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・バイク等準備
  - 9:00～9:20 注意事項・コース等 説明  
(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で12時～の使用となります。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(一斉スタート。ふれあい広場横駐車場→5k地点往復10km)
  - 12:30～ シャワー使用・昼食(つどいの家にて、お弁当)方付け
- 4、参加費 大人 ¥1,000(弁当・補給食(バナナ等)・ドリンク代)  
学生 ¥500
- 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](mailto:utsumik-y@khe.biglobe.ne.jp)>  
<携帯 090-3531-0268 アドレス [rara1225keiji@icloud.com](mailto:rara1225keiji@icloud.com)>
- 6、その他 各自、自転車保険に必ず加入してご参加下さい。

以上