

長与～多良見お花見バイク&ラン

2019年2月20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”今年も開催します。昨年同様、長与町総合運動公園ふれあい広場横駐車場に集合して、バイクはR206の長与～多良見の大村湾沿いをのぞみ公園往復です。その後、同方面へ折り返し10kランです。桃色桜が風に舞うでしょうか？ツーンと鼻を衝く菜の花に、目を奪われる事になるでしょうか？

適度なアップダウンコースが、皆さんの足を刺激します。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・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。

※ 悪天候の場合、ラン10K～20Kに変更、又は 豪雨の場合、中止に致します。

記

- 1、日時 2019年4月7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(横に「つどいの家」あり)
- 3、集合時間及び日程・コース
 - 8:30～9:00 受付 及び バイク準備 各自準備体操・ストレッチ等
 - 9:00～9:30 練習会説明・荷物預かり(自走の方のみ)
(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スタート→のぞみ公園往復約40km)
 - 11:30頃 ランスタート(ふれあい広場横駐車場スタート→5K地点折り返し10km)
 - 12:30頃 シャワー・昼食(つどいの家にて、お弁当)かたづけ
- 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、自転車保険等に必ず加入して参加して下さい。**
未加入の場合は、お断りする事になります。
申込時に、一言 保険加入済を連絡願います。
練習会時のケガ・事故につきましては、自己責任とさせていただきます。

以上