

2019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

朝晩と日中の温暖差をようやく感じるようになったこの頃ですが、今年も長与町紅葉ランを行います。長与町の紅葉を見に来て下さい！皆さんで冬のマラソン大会へ向けて本格的な走り込みを行いましょ！ #^O^#

長与町のほのかな秋色を感じながら、それぞれのペースで、自分の足と相談しながら、みんなで楽しく走ります！もちろん、フルマラソンにチャレンジしてみるのも良いです！！

ウォーキングでの参加も歓迎致します！練習後のおでん・おにぎり準備致します。

1. 日時 11月17日(日) ^ — ^ V

2. 場所 長与町ふれあいグラント横の駐車場に集合

3. コース 1周3.5k つどいの家スタート⇒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(エイドステーション)

4. 日程 8:10~8:20 準備(手伝い出来る方、お願いします)

8:20~8:40 受付 8:40~8:55 説明 各自ストレッチ・体操

9:00~13:00 自分の好きなだけ走ろう！終了後シャワー有り！

13:10~14:10 昼食(あったかいおでん+おにぎり)、片付け！

(つどいの家は、12:00~使用 シャワーの使用可能)

5. 参加費 (エイド+昼食費込) 大人1,000円、学生500円

6. 問い合わせ・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 携帯 090-3531-0268

★準備の都合上、11/14(木)までに、必ず連絡をお願い致します。(おでん参加は、20名ほどで締切ます)