

2022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

朝晩と日中の寒暖差を感じる季節になってきました。走り込みには最適の季節です。

今年もコロナ感染対策を実施しながら、長与町紅葉ランを行います。

長与町山々の紅葉が色付き始めるでしょうか？大村湾の青い海をのぞきながら、マイペースでLSDが出来ます！残念ながら、会話は控えめに静かに走ってもらうことになります。

時間は4時間たっぷりありますので、途中参加もOK、もちろんフルマラソンにチャレンジもよし！！ウォーキングでの参加も大丈夫です！

1. 日時 11月6日(日) V ^ — ^ V

2. 場所 長与町ふれあいグラント'横の駐車場(つどいの家前)に集合・受付

3. コース 【1周3.5k】 つどいの家前 駐車場スタート⇒長与町総合グラント'前 ⇒

“まんてん”じげもん屋前 ⇒海洋スポーツ交流館前⇒ 大村ボート行海上タクシー前⇒

岩崎本舗裏側⇒海洋スポーツ交流館横⇒ “まんてん”じげもん屋前⇒ 長与町総合グラ

ント前 ⇒ふれあいグラント'周辺海側外回り ⇒つどいの家前駐車場(エイドステーション)

4. 日程 8:30～ 受付 8:45～ コース説明・注意連絡事項 各自準備体操

9:00 スタート 13:00 終了

13:00～ 昼食(おでん+おにぎり) 間隔開けて外での食事になります。

13:45～ 片付け解散！ (参加者受付は30名で終了致します。)

5. 参加費 (エイド食+昼食) 大人 1,500 円、大学生 1,000 円

6. 問い合わせ・参加申込先 長与町トライアスロン協会 準備の都合上、11/4(金)まで

内海佳治 [アドレス;utsumik-y@khe.biglobe.ne.jp](mailto:utsumik-y@khe.biglobe.ne.jp) 携帯 090-3531-0268