

# 2023 長とお花見バイク&ラン

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”3年振りに開催します。

長与町総合運動公園、ふれあい広場横駐車場に集合、バイクはR206の長与～多良見の大村湾沿いを、のぞみ公園までを往復します。ランは、同方面へ10kランです。

コロナ過で思うように練習ができていない皆さんも多いと思いますが、安全第一でゆっくりとレースに向けて身体を動かしていきましょう！

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とします。

※悪天候の場合、バイク中止やラン10K～20Kに変更、又は 豪雨の場合、全て中止にする事もあります。

## 記

1、日時 2023年4月9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 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)

12:40～ 昼食(屋外にて、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)

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)>

申込締切 2023/04/07迄

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・事故等につきましては、自己責任とさせていただきます。

以上