

2023-7-30 潮井崎公園 練習会報告

長与町トライアスロン協会

潮井崎公園を出発点として、今年は、琴の尾岳トレイルランに変更しました。総距離約 13k、琴の尾岳 451.4M。今回初めてのトレイルラン練習会で、暑い日が続くなかでの試みでした。当日は思った以上に太陽も顔を出さず、走りやすかったです。夏場のランはこたえるのですが、緑の木々の中、鳥のさえずり 癒されながら、楽しく走れ、無事に終わりました。

琴の尾山頂では水道の水をかぶり、身体をクールダウンし、帰りのランを楽しみました。下りは、大村湾が美しかったです。夏場の練習には、良かったのではと思います。

BBQ では色んな話で盛り上がり、楽しい一日を過ごせました。参加者の皆さんお疲れさまでした。

下記、10名 参加者のコメントです。

峰 真由美	楽しいトレランでした。BBQ も楽しく美味しかったです。ありがとう❤️
田代 芳則	今年は天気も良く走りやすかったです。 BBQ も美味しくて、たくさん食べ体重オーバーかな？
高柳 広行	お世話になりました。 ありがとうございました。
川田 清美	一週間ぶりのラン、歩きが多かったけどおしゃべりしながら楽しい時間でした。 BBQ も美味しかったです、ありがとうございました。
本村 英一	美味しい食事楽しいラン、また楽しい時間でした。
荒川 千秋	1 時間以上運動をしていなかったのでリタイアも考えましたが、皆の姿を見て完走できました。BBQ 美味しかったです。
福嶋 純子	最後の山登りはきつかったですが、運動後の美味しい BBQ は最高でした。
落水 文	思ったよりも走りやすい天気で良かったです。 初めての参加でしたが、 皆さん優しく楽しかったです。BBQ も最高でした。
内海 佳治	暑い中の練習会でしたが皆さんと楽しく走ることができました BBQ では色んな会話で盛り上がり楽しい時間を過ごせました、参加の皆さんお疲れさまでした。
内海 由加里	今回、初めてのトレラン練習会でした。行きは登り、帰りは下り 大変ですが じわ〜っと筋肉鍛えてくれたかなと思います。なんといっても、潮井崎公園からの 海眺めながらの BBQ 楽しみに頑張りました。ご参加ありがとうございました。



