

2023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。

毎年の行事となっています長与町紅葉ランを行いたいと思います。

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！各人の目標を持って楽しく走り4時間たっぷりつかって、

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12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

13:10～ 昼食(おでん+おにぎり) 間隔開けて外での食事になります。

14:00～ 片付け解散(準備の都合上おでん参加受付は25名で終了します。

ランのみの参加は、何名でも大丈夫です)

5. 参加費 (ラン+昼食)大人1,500円、学生1,000円、ランのみ500円

6. 問い合わせ・参加申込 長与町トライアスロン協会 **準備の都合上、11/5(日)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