

2024 長与～多良見 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”を開催します。

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R207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。

徐々にマラソン・トレイルラン・トライアスロン大会等開催されるようになってきました。それぞれのレース目標に合わせて、安全第一に身体を調整していきましょう！！

青い海と桜吹雪、菜の花が待ち受けています！

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. 主催 長与町トライアスロン協会
後援 (一社)長崎県トライアスロン協会

2、日時 2024年4月14日(日)

3、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)

4、集合時間及び日程・コース

8:00～8:30 受付 及び バイク準備 各自準備体操・ストレッチ等

8:30～8:50 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)

9:00 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)

11:00 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)

12:30～ 昼食(屋外にて、お弁当)片づけ

5、参加費 ￥1,000(弁当・補給食(バナナ等)・ドリンク)

6、参加申込

※弁当注文等準備の為、4/7(日)迄に、申込下さい。

内海佳治<自宅 TEL・FAX 095-857-1786 アドレス utsumik-y@khe.biglobe.ne.jp>

<携帯 090-3531-0268 アドレス rara1225keiji@icloud.com>

7、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。