

## 2024-7-28 潮井崎トレイル&BBQ 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、今年も、琴の尾岳トレイルランを行いました。総距離約 13k、琴の尾岳 451.4M。今回は男性 4 名女性 9 名のトレイルラン練習会でした。暑い日が続くなかで熱中症が心配でしたが、皆さん暑さ対策をそれぞれしてもらって無事に終了する事ができました。緑の木陰の中、鳥のさえずりに癒されながら、今回も楽しく走ったり歩いたりしました。

琴の尾山頂では、残念ながら水道が断水していましたが、身体を木陰でクールダウンし、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。帰りは、道に迷った方もいましたが、何とか無事に下ってこられました。BBQ では色々な話で盛り上がりました。デザートの冷やしぜんざいとすいかのフルーツポンチはいかがだったでしょうか？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、13 名 参加者のコメントです。

峰 真由美	やっぱり山が好き！！ 楽しく走れました。BBQ いただきます。
田代 芳則	体調不良の為 6K のジョギングで終了しました。 BBQ は頑張りました、美味しかったです。
高柳 広行	いつもありがとうございます。 きつかった～
川田 清美	暑かったけど楽しく走れました。 さぁ食うぞ～肉
本村 英一	最近身長が 170 cm から 160 cm 代に縮みました 体重を 75Kg に減らすように努力に努力しています。
荒川 千秋	昨年より足が前に進みました。 復路はショートカット無理せず完走
福嶋 純子	背中の荷物が想像以上にきつかったです でも昨年よりも歩けました。
落水 文	2 回目の参加でした。 登りは暑くてつらかったですが頂上は気持ち良くて最高でした 帰りは道に迷い皆さんお待たせしてすみませんでした。
松尾 真佐江	真夏のトレイルランということで不安でしたが頂上は最高に景色も良くて 涼しくて気持ち良かったです。 BBQ の準備・コースの確認などありがとうございました
松尾 由嘉里	初参加でした。 頂上は涼しくて景色も良かったです。 お肉楽しみです、ありがとうございます！
中村 美香	初参加です！真夏のトレイル最高でした 暑い暑い夏にはやっぱり山です！ありがとうございました
内海 佳治	暑い中多くの参加ありがとうございました。 琴の尾岳山頂は風もあり気持ち良かったです。
内海 由加里	汗をたっぷりかいて頂上へ行くと、温度計があり 29℃でした。大村湾を望む景色は 最高でした。BBQ は、海風を受け木陰で楽しむことが出来ました。 皆さん、たくさん食べていただきありがとうございました！



スタート  
潮井崎公園



琴の尾岳山  
頂芝生広場  
にて！