

2025 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

地球温暖化による長い日本の夏も、ようやく秋を感じられる季節になってきました。

走り込みには最高の季節です。毎年の行事となっています長与町紅葉ランを、今年も行います。長与町周辺の山々の紅葉を期待し、大村湾の青い海を望みながら、マイペースで一緒に走りましょう！ 各人の目標に向かって、4時間たっぷり走れます。

フルマラソンにチャレンジもよし！皆さんの参加お待ちしております！^。^

1. 日時 11 月 3 日(月) 文化の日

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 ⇒長与町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⇒長与町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)

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 ※つどいの家シャワー使用可(有料¥100)

13:10～ 昼食(おでん+おにぎり+デザート)

14:00～ 片付け解散(準備の都合上おでん参加受付は 25 名程、

ランのみの参加も、歓迎です)

5. 参加費 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、11/1(土)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