OP練習会

秋のフルマラソンに向けて
土台づくりのこの季節ならではの
イベントです!!

全長32.5km

一緒に走りませんか？

2017年
5/13(土)
雨天中止
7:00
スタート
ちょっと早いけど、あとが楽しみ!

マラニック（マラソン＋ピクニック） 参加者募集中!

走りやすい気候の中、のどかな町で新鮮な空気を思いっきり体に取り入れながらマラニックを楽しみませんか？湖の畔や大・小起伏のある峠越えもあり、見て走って身体全体で楽しめるコースです!

日　　時 ▶ 5月13日(土)7:00スタート、12:00ゴール予定、12:00入浴(希望者)、13:15昼食(希望者)
集合場所 ▶ 天宿の杜 桂月(スタート・ゴール) 美祢市美東町真名1071 ☎08396-5-0088

ここから
【くすのきカントリーマラソン(フル)】の
コースを6km走ります。

ゆっくりと
自然の景色が
流れて行く
のどかなコース

天宿の杜 桂月　美祢市美東町真名1071☎08396-5-0088

① 7:00スタート　ペース 1km8分(予定)
⑦ 12:00ゴール ➡➡➡

入浴してすっきりしませんか?
12:00より利用可(大人1,000円)

⬇ 昼食は⑥へ車移動(5分)

自然食レストラン(バイキング)
11:00~15:00(LO14:30)大人1,505円

② 約7km地点 3分
トイレ休憩
◎公園トイレ

③ 約14km地点 3分
ドリンク休憩

穏やかな上りの
峠越え(約1km)です。

④ 約19.5km地点
ドリンク休憩 3分
◎1kmの峠越え手前

⑤ 約22.7km地点
トイレ休憩 3分
◎小郡地域交流センター

ここから
約5kmの穏やかな上りが始まります。(彦島大橋対策!)

⑥ きららオーガニック・ライフ
美祢市美東町真名841-1
☎08396-5-4001

※トイレ休憩によるかもです。
※ゴールまで1.8km、
ソフトクリームはお昼までおあずけ?

※自動販売機は約5km毎にあります。
※スタートから④まで
コンビニはありません。

ペ ー ス：ｷﾛ平均8分予定ですが、12時にゴール出来るように時間調整をします。
必携装備 ： 水分(スタート時500ml以上)、簡易食料、明るめの服装、帽子、小銭(入浴料・昼食代別途)、ハンカチ、天候により雨具 etc
※当日の日中気温は20度越えが予想されますので調整できるウェア等推奨。
※雨天中止の告知は、HP内“ランニングスケジュール”の5/13内に告知しますので各自アクセスして要確認。

申し込み・お問合せ先
岡崎 090-3171-6517 okachan-09031716517@docomo.ne.jp
下永 090-3170-9594 hiro120s@i.softbank.jp

アクセスして ▶
コースの確認ができます。