

山ラン 宇部 30K+α

日時 3月20日(金曜日) 8時15分集合 8時30分スタート
ときわ公園:いつもの練習会駐車場に集合(下図参照)

コース

駐車場 ~ ときわ公園周回 ~ アストピア ~ 宇部かま ~ 小羽山を經由

かまたの恵 ~ときわ公園周回

- ・ ときわ公園、宇部かまでのモグモグタイム、トイレ・小休止あり。
- ・ かまたの恵みではおはぎを食べて腹ごしらえをしたいと思います。
- ・ ときわ公園に戻ったら個人の判断で走れる方はその先1~2周目指します。
- ・ 力走が心配な方はときわ公園を周回しながら仲間を待ってるのも良いかも。
- ・ ときわ公園ではソフトクリームでクールダウンも良いかもしれません。

※走らないけどサポートOKの方歓迎。出来れば車1台は確保をしたいな。

連絡

自販機、コンビニは有りますが各人で給水用の飲み物・小銭を準備願います。
宇部かま・かまたの恵みで買い物をする方はそれなりのお金とリュックが必要です。

