

2月4日長距離練習会(お千代保稲荷ほか)実施要領

2016.12.24 事務局

1. 日時 : 2月4日(土) 稲沢公園8時集合(スタート時間に合わせて調整してください。)
2. 参加 : 男女問わずです。参加希望者は”調整さん”(ホームページ/事務局お知らせから入れます)に書き込むか、または館まで連絡ください。なおウイメンズに向けてペースランナーをしていただける方が見えると大助かりです。

3. 行程

A・B 走行ペース(参考)				Aコース	Bコース	Cコース	Dコース
5分/km	6分/km	7分/km	時刻	稲沢出発	祖父江出発	祖父江周回	渡し舟
8:30	8:15	8:00	8:00~順次 稲沢公園出発	○	車移動 ○ 注4(2)参照		
			8.8km	↓	┌──────────┐		
(9:14)	(9:08)	(9:02)	通過 祖父江ワイルドネイチャー	↓	○	○	○
			8.0km	↓	└──────────┘		
9:54	9:56	9:58	お千代保稲荷着	○	周回(3km/周)		
			(小休止)				
10:30	10:30	10:30	10:30 お千代保稲荷発	○	○	┌──────────┐	
			8.3km	↓	↓	│	
(11:12)	11:20	11:28	通過 東海大橋	↓	↓	│	
			4.4km	↓	↓	│	
11:34	11:47	11:59	祖父江ワイルドネイチャー	○	○	│	
			29.5km	○	└──────────┘		
			+ワイルドネイチャー周回(3km/周)	(○)	(○)	↓	
→	→	→	12:30 ふれあいの郷へ(入浴・食事)	○	┌──────────┐		
			14:30 帰路出発	車便乗	→	○	○ (Aメンバー同乗)
			15:00 稲沢公園着			○	○

4. 注意事項

- (1) 走行ペースが同じもの同士でグループを作って走ること。
- (2) 配車については、参加者まとなり次第決めるものとします。車を提供していただける方歓迎します。
- (3) Cコースについては、ふれあいの郷への出発時間(12:30)に合わせて練習開始してください。
- (4) D渡し舟コースは、最大12名(乗船定員)とします。史跡などの説明もします。
- (5) 全コースともにエイド等は用意しませんので、携行あるいは途中のコンビニなど利用してください。
- (6) 天候不良(雨・雪・強風など)の場合は中止とします。前日の2月3日19:00にホームページ掲示板に実施有無掲載します
電話問い合わせの場合は、090-9182-8774 館まで。