

走ろう会45周年記念事業：昆陽池2時間走

会員による会員のための記録会を自然に恵まれた昆陽池で挑戦しませんか！

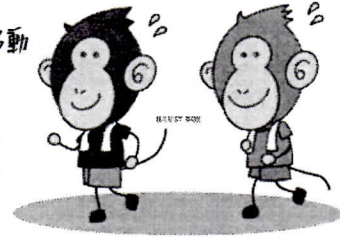
● 日時：平成28年3月27日(日) 9時30分集合

場所：伊丹スポーツセンター(着替・荷物置き)→昆陽池にジョグで移動

懇親会参加：3000円(当日徴収します)

参加申込の確認を2・3月例会にて担当へお知らせ頂くか

役員まで連絡してください 担当：長井



● 大会要領

コースは昆陽池周回コース、1周2kmです

受付時に輪ゴムを15本手渡します。周回ごとに1本所定の場所にて回収します。

競技終了10分前から多目的広場(200m)を周回してください。

競技開始後2時間を数分過ぎても、それをカウントに入れてもOK！

走り終わったら、輪ゴムを返却し周回数を記録係に「何周と プラス 広場 何周」で報告ください

今回は表彰はありません。

● 注意事項ですが

公共の公園であり他の利用者の方がおられますので、注意して走ってください

①トイレは公園内に3ヶ所とスワンホールにあります。

②競技前・終了後はスポーツセンター更衣室(シャワーあり)を使用して下さい。

③スタート地点(受付付近)にエイドステーションを設けてます、給水はここだけです

給水はエイドステーションで止まって行ってください

*原則として飲みながら走ることを禁じます。紙コップは所定のゴミ袋・ゴミ箱に捨ててください。

④ここは公共の場です。自分の出したゴミは必ず、自分で処理してください

⑤体調については自己管理でお願いします

⑥懇親会に参加される方は公共交通機関を利用し自転車の飲酒運転はしないでください

以上、怪我のないよう、体調に注意して2時間走を楽しんでください。

● 当日スケジュール

9:30集合 アンケート記入・着替(コインロッカー無料)→昆陽池に移動

10:00～10:30 会長あいさつ・体操

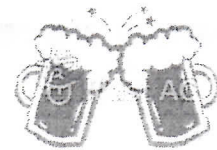
10:30～12:30競技開始 昆陽池1周2km

12:30～13:00 競技終了・整理体操・エイド撤収

13:00～14:00 体操後伊丹スポーツセンター(800m北)へ移動し着替え(無料でシャワー可)

*コインロッカーも無料で使用出来ます(100円返却)

14:00～17:00 伊丹スポーツセンター内伊丹グリルで懇親会(セットメニュー・飲み放題3時間)



昆陽池コース1周2km

