

佐紀盾列古墳群マラニック ご参加の皆様へ

実施日：平成30年9月2日(日)

コース：(近鉄大和西大寺～) 平城宮跡～垂仁天皇陵～喜光寺～西大寺～秋篠寺～五社神古墳～成務天皇陵～瓢箪山古墳～コナベ古墳～平城天皇陵～平城宮跡朱雀門(約16km+α)※Walk 約10km

◎集合場所 (※時間厳守願います)

近鉄「大和西大寺」駅(改札内) ※南改札から出ます 午前9時00分
※現地へ直接来られる方は、「大和西大寺」駅南改札口階段下でお待ちください。



★必要なもの

現金(交通費、昼食費、飲料費、入浴料等)



着替え(ゴールの後、「かんぽの宿奈良」で入浴可能です。)

健康と豊かな心(^^) ←絶対必要!

☆あればよいもの

昼食、保険証、帽子、手袋、ビニール袋

ウェストポーチ等(「平城宮跡つどい館」にコインロッカー(100円返却式)あります。)



平城宮跡朱雀門

◎途中でリタイアされる方、お帰りになる方は、スタッフの誰かに速やかにご連絡ください。

◎キロ7～8分ほどでのんびり走ります。

◎先頭と最後尾には必ずスタッフが付きまします。集団から故意に離れる場合は別行動隊とみなします。

◎自己責任でケガのないように気をつけて走ってください。また、熱中症には十分ご注意ください。

◎マラニック解散後、「かんぽの宿」(平城宮温泉)にて入浴できます(入浴料850円)。

(※タオルは各自お持ちください。ボディソープ、シャンプー、リンス、ドライヤーあります。)

参考 URL: <https://www.kanponoyado.japanpost.jp/nara/>

こぶん、こ～ぶん

◎少雨決行ですが、天候が著しく悪い場合には中止となります。

※中止のご連絡は、前日(1日)の午後6時頃、掲示板にてお知らせいたします。

(掲示板がご覧になれない方は、お電話またはメール(携帯)にてお問い合わせください。)

①前日(1日)の夜の時点で雨の場合は、当日雨があがっていても中止する場合があります。

②当日雨が降る予報の場合は、当日朝6時頃、掲示板にてお知らせいたします。

③当日、マラニック途中で雨となった場合は、状況により中断することもあります。ご了承ください。

・携帯電話をお持ちの方は、できるだけご持参ください。(※スタッフの携帯番号をご登録ください。)



スタッフ

Run: Nagai(M)・Nagai(K)・Fujiwara・Tanaka 車サポート: Kuno

Walk: Yoshida・Asano・Yamada・Otsu



垂仁天皇陵



成務天皇陵(左)と佐紀陵山古墳(右)



瓢箪山古墳

こぶん、こ～ぶん