

第28回 我孫子走友会 マラニック開催のお知らせ

気温も徐々に上がり、ランニングには気持ちのよい季節になってまいりました。

5月度のマラニックを下記の通り開催いたします。

今回は、手賀沼公園を起点とし、利根運河・流山方面を走ります。新緑のまばゆい利根川土手沿いや、発展著しい流山の新興住宅地を眺めながら整備された歩道に沿って走り抜けます。

さらに、ただ走るだけではなく、休憩を兼ねてスイーツのお店で流山銘菓を味わうなど、コース沿いのスポットにも立ち寄りながら楽しく走りましょう。

尚、我孫子走友会会員以外の方々の参加も大歓迎です。奮ってご応募ください。

記

1. 開催日時 2015年5月9日(土) AM 7:00 集合
出発時刻 7:15、到着時刻 12:00頃、入浴後、昼食 13:30頃～を予定
※雨天中止(前日のうちに判断します)
2. 場所／コース
 - ・集合場所 手賀沼公園・バスケットコート(朝練集合場所)
 - ・コース 手賀沼公園→布施弁天→利根川→利根運河→東深井地区公園→江戸川台→おおたかの森→成顕寺→大堀川→手賀沼(沼南側)→満天の湯(ゴール)
※距離: 約34km、所要時間: 約5H(休憩含む)、予定ペース: 7分/km
 - ・入浴 「満天の湯」(入浴料:780円)
 - ・懇親会 「夢庵 我孫子若松店」 ※費用は実費精算
3. 注意事項
 - ・基本は「集団走」(目視できる範囲に参加者がいる状態)です。安全上、指示に従っていただきますのでご了承ください。くれぐれも独走し行方不明にならないようご注意ください。
 - ・体調不良時は無理せず早めに声出ししてください。
 - ・途中参加／離脱／ショートカットを希望される方は、申込時に明記いただくか、瀬下まで事前連絡をお願いします。(江戸川台駅がおススメです)
 - ・その他不明な点がありましたら下記へご連絡ください。
＜瀬下 連絡先＞
携帯番号: 080-3911-7008
E-mail : seshita0311@gmail.com
4. 持ち物: 飲み物、携帯電話、着替え、現金(給水・給食、入浴料、昼食代等)
※ワセリン・絆創膏等の救急品は瀬下が持参します。

<予定コース>



※「江戸川台駅」周辺で、スイーツのお店(和菓子&洋菓子)に立ち寄ります。

<懇親会会場>

