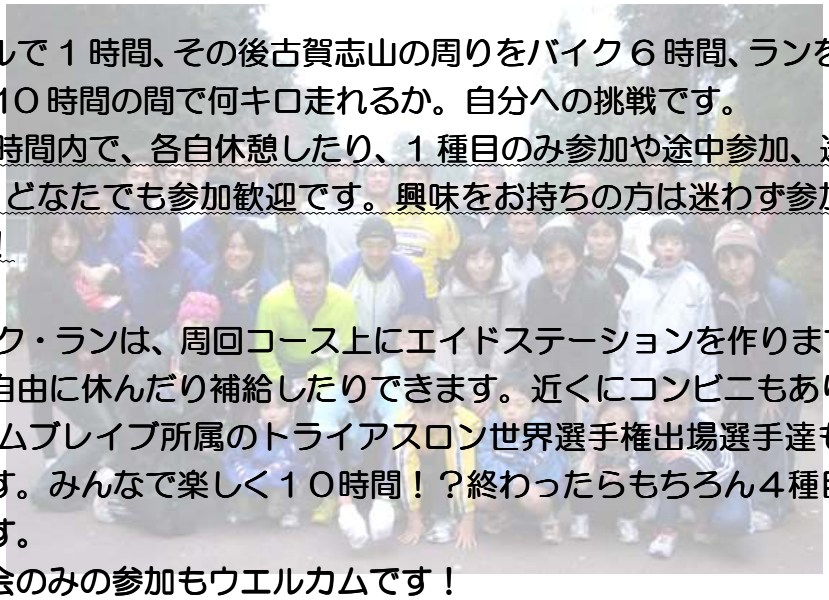
11/8(日) アイアンマン10！



プールで１時間、その後古賀志山の周りをバイク６時間、ランを３時間、合計 10 時間の間で何キロ走れるか。自分への挑戦です。
１０時間内で、各自休憩したり、１種目のみ参加や途中参加、途中帰りもOK！どなたでも参加歓迎です。興味をお持ちの方は迷わず参加する価値あり！

バイク・ランは、周回コース上にエイドステーションを作りますので、そこで自由に休んだり補給したりできます。近くにコンビニもあります。
チームブレイブ所属のトライアスロン世界選手権出場選手達も多数参加します。みんなで楽しく１０時間！？終わったらもちろん４種目目は飲み会です。
飲み会のみの参加もウエルカムです！

※人数を把握したいので、参加予定者は事前にご連絡ください。
※練習会は自己責任ですので、各自保険等対策をお願いしますね！
詳しくはお問合せください。

◇１１月８日（日）
①スイム：みゆきがはらSS（５：００～６：００）
②バイク：宇都宮森林公園（７：００～１３：００）
③ラン：宇都宮森林公園（１３：００～１６：００）
④飲み会　１８:３０～
※施設使用料（プールのみ）：村上塾会員７００円，学生会員５００円，会員外１０５０円，みゆきがはらSS会員・朝練クラブ会員（無料）
（参加費は無料ですが、上記施設使用料のみお願いします。）

主催・問い合わせ先

宇都宮ブレイブ村上塾　http://www010.upp.so-net.ne.jp/m-j/）
代表　村上晃史　090-2224 - 4061 kooji@tf7.so-net.ne.jp
担当 渡辺亜希子　090-4833-1725 gogo_akko1210@yahoo.co.jp

★村上塾では随時会員を募集しております。興味のある方はご連絡お待ちしております★