

12/4(日) アイアンマン10!



水泳 1 時間、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。

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。

村上塾所属のトライアスロン世界選手権出場選手達も参加します。
みんなで楽しく 10 時間を満喫しましょう! ぜひお待ちしております。

※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!

詳しくはお問合せください。

◇12月4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)



※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

宇都宮村上塾 <http://www010.upp.so-net.ne.jp/m-j/>

代表 村上晃史

担当 渡辺 090-4053-0610 u_murakamijuku@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★