

鯖街道ウルトラマラソン Bコース 30km 練習会 兼 試走会

～新緑の鯖街道があなたを待っています！～

鯖街道ウルトラマラソンのBコースを使った練習会を行います。
距離は、スタート地点の梅ノ木から叡山電鉄鞍馬駅までの30km。
トレイルとロードの比率は約1対1です。
新緑の中、コースを熟知したKTCクラブ員と共にのんびり景色を楽しみながら走りませんか？
早く走る練習会ではありませんので、参加される方はご理解とご協力をよろしくお願い致します。



●日時

平成25年4月21日(日)午前8時45分から午後3時(雨天決行)

●予定(約30キロ)

08:45 京阪電車出町柳駅バス停集合、京都バス乗車

09:00 バス出発(時間厳守)

出町柳フィニッシュ地点から静原まで約9kmコースを逆走しながら紹介

10:00 Bコーススタート地点梅ノ木着

10:10 練習会スタート：川沿いの緩やかな上りのロードを走ります。3班に別れて走ります。

11:00 7km 久多：トレイルコースを約4km(標高870m)登ります。

12:00 13km 八丁平：このあとは下りメインのトレイルコース。

13:00 18km 大見：ロードとトレイルが混在しながら杉峠まで。

14:00 23km 杉峠：このあとはひたすらロードの下りが続きます。

15:00 30km 叡山電鉄鞍馬駅で解散。

元気な方は出町柳までラン(約12km)

それ以外の方は叡山電車で出町柳まで(410円)

※天候や山の状態によって変更する場合があります。

●ランニング時の必需品

昼食、補給食、飲み物、防寒具、雨具、お金

●対象

レベル3:中級者以上

(フルマラソンを6時間以内で完走できる方以上)

●申込・お問い合わせ

この要項の掲載ページの「申込フォーム」から申込内容を送信してください。

受付後、担当者から参加の可否をご連絡します。

●定員

35人(先着順)

●締切

3月17日(日)

*定員に達した場合は、その時点で締切りHPで周知します。

*定員に満たない場合は、締切後も引き続き募集を行います。

●費用

2,000円(貸切バス片道代、保険代)

*参加可の場合は、当日バス車内にてお支払いください。(クラブ員は別途)

バスを貸し切っている関係上、前日キャンセルは1,500円、当日キャンセルは2,000円を後日指定の口座にお振込みいただきますのでご了承ください。

●注意

①早く走る練習会ではなく、軽い練習を兼ねた試走会とご理解ください。

②参加される前に、ホームページの「練習会について」をお読みください。

③着替えなどの荷物は出町柳駅のコインロッカーをご利用ください。

●担当

京都トライアスロンクラブ 小島、宿院

みなさんのご参加お待ちしております(^^)／