

～紅葉の鯖街道を走ろう～

# 秋鯖紅葉トシラン練習会

鯖街道ウルトラマラソンコースの一部を使ったトレラン練習会を行います。

久多から八丁平を経て山村都市交流の森まで行き昼食。その後は大見から花背峠を経て叡山電鉄鞍馬駅まで走る約30km。

約80%がトレイルです。

紅葉の美しい鯖街道をのんびり(時にハードに^^;)楽しみながら走りませんか？

## 平成25年11月3日(日)実施

集合は午前8時京阪出町柳駅京都バス停前

●予定 (小雨決定、悪天候中止)

- 08:00 京阪出町柳駅京都バス停集合、京都バス乗車
- 08:15 バス出発(時間厳守)
- 09:00 久多自然環境活用センター着
- 09:15 トレラン午前の部スタート(12km)  
久多～オグロ坂～八丁平～山村都市交流の森
- 12:00 昼食(おにぎり2個とぶた汁をご用意)
- 12:30 トレラン午後の部スタート(18km)  
交流の森～小野谷峠～大見～花背峠～鞍馬
- 15:30 叡山電鉄鞍馬駅着後解散  
叡山電車で出町柳まで(410円)行き、百万遍の東山湯で汗を流せます。
- 18:30 東山湯の近くの居酒屋で懇親会(オプション)  
参加できる方は、その旨お知らせください。

●対象 レベル3:中級者以上  
(マラソンを6時間以内で完走できる方以上)

●費用 3,000円(貸切バス代、昼食代、保険代込)  
(クラブ員は別途)  
\*当日バス乗車時にお支払いください。

●定員 30人(先着順)

●携行品 補給食、飲み物、防寒具、雨具、お金

●申込 HPから申込事項を送信してください。  
受付後、参加の可否をご連絡します。

●締切 10月27日(日)  
\*定員に達した場合は、その時点で締切  
\*定員に満たない場合は、締切後も継続

●備考 ①早く走る練習会ではありません。基本は全員で一緒に走りますのでご理解ください。  
②参加される前に、HPの右カテゴリー「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  
④バスを貸し切っている関係上、前日キャンセルは2,000円、当日キャンセルは2,500円徴収させていただきます。  
⑤中止の場合は、朝7時にHPで周知します。

主催 KTC(京都トライアスロンクラブ 担当:小島、宿院) <http://www.ktc-kyoto.com>  
協力 山村都市交流の森 (tel 075-746-0439)