

第 21 回 鯖街道ウルトラマラソン B コース 30km 試走会

5 月 22 日(日)実施の鯖街道ウルトラマラソンの B コースを使った試走会を行います。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約 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？

●主催 京都トライアスロンクラブ (<http://www.ktc-kyoto.com/>)

●日時 平成 28 年 4 月 16 日(土)午前 8 時 30 分から午後 3 時 (雨天決行)

●予定(約 30 キロ)

08:30 京阪電車出町柳駅ロッセリア前バス停集合(コインロッカー有)、京都バス乗車

08:40 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 の区間をコースを逆走しながら紹介

09:50 B コーススタート地点梅ノ木着(標高 270m)

10:00 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。3～4 班に別れて走ります。

11:00 6km 久多(375m)：トレイルコースを約 4km 登ります。

12:00 10km オグロ坂峠(870m)：このあとは高層湿原の八丁平を通る下りメインのトレイルコース。

12:45 16km 尾越(670m)：ロードとトレイルが混在しながら杉峠まで

14:00 23km 杉峠(850m)：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(220m)で解散。

* 元気な方は解散後出町柳までラン(約 13km) それ以外の方は叡山電車で出町柳まで(410 円)

* 出町柳駅から徒歩 5 分の場所に銭湯「東山湯温泉」があります。

18:00 希望者のみ懇親会(飲み放題 3 時間約 4,000 円は当日支払)

●携行 昼食、補給食、飲み物、防寒具、雨具、お金

●対象 フルマラソンを 6 時間以内で完走できる方で試走会を完走できる自信のある方
(KTC 練習会でレベル 3 以上:中級者以上)

●定員 40 人(先着順)

●費用 4,000 円(貸切バス片道代、保険代、スポーツ飲料代ほか)

●申込 2 月 10 日(水)12:00～3 月 31 日(木)22:00 まで

スポーツエントリーの HP からお申込みください。 <http://www.sportsentory.ne.jp>

* 支払いは、次のいずれか ①クレジットカード ②コンビニ ③ファミリーマートファミポート ④ネットバンキング

* 定員に達した場合は、その時点で締切り HP で周知します。

●その他 ①試走会後に懇親会を行います。お申し込み時に参加の有無をお知らせください。支払いは当日。
②参加される前に、KTC の HP「練習会について」を必ずお読みください。
③お申し込み後のキャンセルに対しては返金できませんので、ご了承ください。
④サポートカーが帯同しますので、途中リタイアにも対応できますが、完走に自信のない方はご遠慮ください。
⑤問い合わせは KTC の HP からメールで <http://www.ktc-kyoto.com/>

みなさんのご参加お待ちしております(^^)/