

平成22年3月25日

ご 案 内

～春のお花見ロングラン～

幹事；松井弘子（神奈川）

今年のマラソンシーズンも一段落。皆様にとっては、どんなシーズンだったでしょうか。

さて、これからしばらくの間は、記録を忘れて走ることを楽しみませんか？

そこで、春の第一弾として、鎌倉・湘南海岸そして箱根駅伝コースを走りながら、お花見も楽しんでしまおうという贅沢な企画を組んでみました。

コースは少し長めの45キロくらい、これからウルトラやトライアスロンを目指す方々の足ならしにもなります。ラン後の温泉とビールを楽しみに、ぜひふるってご参加ください！

日 程：平成22年4月4日（日）

参加者：我妻、伊東、櫻野、濱中、大津、西森、高木、松井（予定8名）

スケジュール

午前8時20分 JR横須賀線 北鎌倉駅（円覚寺側改札を出たところ）に集合
（東京駅発；7時25分→8時17分北鎌倉駅着）

点呼と簡単な打合わせ及びストレッチをします

8時30分 スタート

<コース>

建長寺⇒鶴岡八幡宮（軽く参拝後、銀杏を見物）⇒段かずらの桜並木の下を走ります⇒海岸に出て稲村ヶ崎、七里ガ浜（鎌校？）と湘南海岸を満喫⇒江ノ島⇒ルート134号線を箱根駅伝3区の選手になって走ります⇒大磯⇒国道1号線をひたすら西へ走ります⇒国府津⇒酒匂川⇒小田原市内の桜並木を楽しみます⇒ゴールは小田原城址公園で仕上げの花見

13時半～14時

『小田原万葉の湯』で汗を流し、引き続きピッチャーのビールを飲みながら、来シーズンの抱負などについて語り合しましょう。

距離のご案内 「北鎌倉スタート⇒小田原ゴールで約45キロ」

江ノ島水族館＝約10キロ

大磯駅 ＝約26キロ

国府津駅 ＝約36キロ

酒匂川 ＝約40キロ

☆江ノ島までは江ノ電沿いに、またそれ以降は、東海道線沿いに走りますので、疲れた方や自信のない方は、「途中から」あるいは「途中まで」走って電車を利用することも可能です。途中を「ワープ」するなんていうのもあります！ 各自の責任で。

小田原お堀端 万葉の湯

神奈川県小田原市栄町1-5-14 TEL ; 0465-23-1126

料金 ; 2400円 (入浴料、浴衣、バスタオル、タオルセット)

打上げ・食事も、同施設内で (別料金)

注意事項

- 今回は、ワンウェイですので、着替えなどの荷物は背負って走ります。従って、できるだけコンパクトにまとめてください。
『小田原万葉の湯』には、シャンプー・石鹸がありますし、バスタオル、タオル、浴衣も料金に含まれていますので、帰りの着替えがあれば大丈夫。
もし、お召し変え用一式が持ちきれない方は、前日までに、上記万湯の湯まで宅配便にて送っておいて下さい。但し、受け取り保管してくれるかどうかは確認してません。
- 桜の季節ですので、鎌倉市内は大変な混雑が予想されます。よって、できるだけ早く市内を通過したいと思います。集合時間に遅れそうな方は、気を利かせて次の「鎌倉駅」まで先回りするなど対処してください。
- 国道沿いを走りますので、自販機やコンビニは豊富にあります。適度に休憩を入れ、給水・給食をとりたいと思います。
- 風や天候の具合を見て、湘南海岸から大磯付近までは途中、海岸沿いのサイクリングロードを通るかもしれません。サザンの曲などを口ずさめるよう、準備しておいてください。
- 途中、ワープする方は、必ず誰かに連絡してから消えるようにしてください。
- 国道沿いは、車の渋滞が予想されますが、ドライバーは、結構ランナーをよく見ているので、カッコよく走ってください。
- 悪天候の場合は、前日夕方までに中止を決定する予定です。連絡方法については、後日ご案内いたします。
- 緊急時連絡用 松井の電話番号 : 090 - [REDACTED] - [REDACTED] です。

♪当日まで、体調を整えて、楽しくランニングしましょう！♪

～HIROKO～

1820-1821 1822-1823