

2026 年 長与紅葉ラン(4 時間走)お誘い

長与町トライアスロン協会会長 内海佳治

今年の夏の暑さは異常でした。しかし、そんな夏から、ようやく秋を感じられる朝晩涼しい季節になってきました。走り込みには最高の季節です。毎年の行事となっています長与紅葉ランを、今年も行います。

長与町周辺の山々の紅葉を眺めながら、大村湾の青い海を望み、マイペースで一緒に走りましょう！

各人の目標に向かって、4時間たっぷり走れます。エイド付きです！フルマラソンにチャレンジもよし、皆さんの参加お待ちしております！^。^V

1. 主催 長与町トライアスロン協会
後援 (一社)長崎県トライアスロン協会

2. 日時 11月8日(日)

3. 場所 長与町ふれあいグラント横駐車場(つどいの家前)に集合(ピンク旗目印有)

4. コース 1周3.5k

つどいの家前 駐車場スタート⇒長与町総合グラント前 ⇒ “まんてん”じげもん屋前 ⇒長与町海洋スポーツ交流館前⇒ 大村ボート行海上タクシー前⇒岩崎本舗裏側⇒長与町海洋スポーツ交流館横⇒ “まんてん”じげもん屋前⇒ 長与町総合グラント前 ⇒ふれあいグラント周辺海側外回り ⇒つどいの家前駐車場(エイド)

5. 日程 8:30～ 受付 8:45～ コース説明・注意連絡事項,各自準備体操
9:00 スタート 13:00 終了 ※つどいの家シャワー使用可(有料¥100)
13:10～ 昼食(おでん+おにぎり+デザート)
14:10～ 片付け解散(準備の都合上、昼食参加受付は15名程、ランのみの参加も、歓迎です)

6. 参加費 大人 1,500 円、学生 1,000 円、ランのみ 500 円

- 7.その他

TRIJ(トライアスロンジャパン)登録をされている方は、TRIJの安全保険に加入しています。
未加入の方は、練習会時のケガ・事故等につきましては、自己責任とさせていただきます。

8. 問い合わせ・参加申込

準備の都合上、11/3(火)まで

長与町トライアスロン協会

内海佳治 [アドレス;utsumik-y@khe.biglobe.ne.jp](mailto:utsumik-y@khe.biglobe.ne.jp) 携帯 090-3531-0268