

わか練！夏の特訓 2009

～丹後・四万十ウルトラのみなさんの走りこみに！秋のフルマラソンのペース走に！！～
～5時間を自由に使って、練習してください！！～

日時 2009年8月23日（日）
AM9:00集合 9:30～14:30 5時間走

場所 県立 甲山森林公園

詳しくは、<http://www.hyogo-park.or.jp/kabutoyama/>

行き方

- (1) 阪急仁川駅よりタクシー 仁川駅東口改札にAM8:30集合
人数が集まればバスより安い！「関学の上にある上ヶ原浄水場の前」
- (2) 阪神西宮駅よりバス AM8:30発 これしかありません
⑦鷲林寺線東周り(甲山森林公園方面)210円20分甲山森林公園下車
- (3) 阪急甲陽園駅より約3.5キロ(徒歩50分)、仁川駅より約3キロ(徒歩45分)
ただし、上りばかりでかなりたいへんです！！
- (4) お近くの方は、走ってきてもいいですよ(^o^)

集合場所 シンボルゾーンの笠型噴水あたりに「わか練！」の幟を目印に！
ここに荷物シートを敷き、エイドステーション基地にします！！

練習方法 1周2.2キロの周回コース（適度のアップダウンあり）を好きなだけ走ってください！
ウルトラのために、長くゆっくり走るのもOK！
フルマラソンに向けて、ペース走するのもOK！
それぞれ、自分の目標に向かって頑張りましょう～～！！

周回コースが飽きたら、軽登山コースも整備されてます
階段有り、トレイルありのなかなか変化にとんだクロスカントリーコースです

他にも休日には車が入れない（たまに通りますが）公園外のピクニックロードを
使った坂道練習も出来ます

- * 飲み物や食べものは各自で持参してください。
公園内に自販機はありますが、売店はありません。
約1キロほど歩けば、コンビニはありますが、給食は各自でご準備をお願いしますね。
- * 着替えがテントを用意します。
- * 帰りは・・・甲山大師前の茶店でプチ打ち上げをしてから、阪急甲陽園駅まで歩いて下ります。
- * 練習会ですので、保険には入っていません。体調管理は自己責任でお願いします。
- * 途中参加・途中離脱・ドタ参・ドタキャン・・・OKです！！。

～涼しい公園内の周回コース！！秋に向けて、一人ではできないこんな練習！みんなで頑張りよう！！～