

宇都宮村上塾

～毎年恒例のアイアンマン10～

アイアンマン10!



&被災地復興を祈願するチャリティーマラソンを同日開催!～

名称:アイアンマン10練習会 vol.11

主催:宇都宮村上塾

日時:12月2日(日)5:00～16:00

場所・時間: スイム:みゆきがはらSS(AM5:00～6:00)

ご希望の方は、競技用自転車
をレンタルで体験&
試乗していただけます!
事前にお申込み下さい!

バイク:宇都宮森林公園(7:00～13:00)

ラン:宇都宮森林公園(13:00～16:00)

*チャリティーマラソンも併設しています。

◆懇親会 PM18:30～(場所は後日お知らせします)



参加費:無料(下記施設使用料のみお願いします。)

※施設使用料(プールのみ):村上塾会員700円、学生会員500円、
会員外1050円、みゆきがはらSS会員・朝練クラブ会員(無料)

- ① プールで1時間、その後古賀志山の周りをバイク6時間、ランを3時間、合計10時間の間で何キロ走れるか。
自分への挑戦です!1種目のみ参加や途中参加、途中帰日もOK。終了時間も自由。老若男女どなたでもご参加ウェルカムです。
- ② バイク・ランは周回コース上にエイドステーションを設置しますので、そこで自由に休んだりできます。
近くにコンビニもあります。水・食料は各自持参願います。競技用自転車体験希望の方にはレンタルバイクもご用意いたします!
- ③ チーム所属のトライアスロン世界選手権出場選手達も多数参加します。みんなで楽しく10時間!
- ④ 終わったらもちろん4種目は懇親会です。懇親会のみ参加もウエルカムです!

※練習会は自己責任ですので、各自保険等対策をお願いします!

※参加予定者はホームページ(チームブログ)よりお申込み下さい!

主催・問い合わせ先



宇都宮村上塾 渡辺 090-4053-0610 u_murakamijuku@yahoo.co.jp

～併設イベントのご案内～



名称:東日本大震災復興支援チャリティーマラソン vol.5

主催:宇都宮スポーツの街作り応援団

協力:オールフォーワン 宇都宮村上塾

場所:栃木県宇都宮市森林公園(本部:自転車ジャパソカップスタート位置近く駐車場)

日時:12月2日(日)13:00～16:00

内容:

- ① 赤川ダム周辺道路(2km:1周約1300m/途中折返し500m)を周回し、1周につき100円を寄付していただきます。
寄付は全額、東日本大震災の義援金として寄付します。
コースは、何種類か提案させていただきます。お子様でもウォーキング等で安心してご参加ください。
- ② 開始時間は自由。集まれる方は13時集合しましょう。終了時間も自由
走れる時間だけ走りましょう。老若男女どなたでも。
- ③ 水も食料も参加者持参。
- ④ 義援金送り先:行政機関を通じて信頼できる団体へ寄付します。
- ⑤ 義援金総額を明記し領収書等を公開します。

東日本大震災被災地へ
継続的な支援を!
スポーツの力で
応援しませんか?