

目指せ!! 健康 フルマラソン ウルトラマラソン トライアスロン

マラソン・トライアスロン練習会のご案内

2013年3月31日正午より「能登有料道路」が改名され「のと里山海道」になり無料化されます。珠洲市をはじめ、奥能登の活性化のために全国の皆様にこの地を知ってもらうことが目的です。

また2011年に世界農業遺産に認定された奥能登を自らの足で堪能し、ウルトラマラソンやトライアスロン等に向け練習しませんか。

定年後の健康づくりをお考えのシニアの方など、ご参加お待ちしております。

テーマ

心はひとつに

道は厳しく人はやさしい能登の道

定員50名

毎月第1土曜日 参加費 ¥2,000

(4/6・5/4・6/1・7/6・8/3・9/7・10/5)

集合時間 ▶ 9:00 集合場所 ▶ わくわく夢らんど

(珠洲ビーチホテル向)

スタート前に元箱根駅伝参加OBによるマラソン技術指導あり

■約50kmコース(予定)

鉢ヶ崎～狼煙(エイド)～大谷～
大谷峠～宇都山～広栗橋～野々江～
正院～蛸島～鉢ヶ崎(バイクでの走行も可)
(トライアスロン珠洲大会のバイクコース)

■約30kmコース(予定)

鉢ヶ崎～狼煙(エイド)～折戸～
飯塚～正院～蛸島～鉢ヶ崎
(バイクでの走行も可)

■わくわく夢らんど周回コース

※雨天時:健民体育館

お申込み
お問合せ

能登半島珠洲ロードレース協会
能登半島すずウルトラマラソン大会事務局

〒927-1214石川県珠洲市飯田町28-33-1
担当:田中 満博 TEL 090-3295-8722



FAX 送信先：0768-82-4486

能登半島すずウルトラマラソン大会事務局行き

申 込 書

【下記に必要事項を記入】→【申込書を郵送・FAX】

参加日	<input type="checkbox"/> 4月6日 <input type="checkbox"/> 5月4日 <input type="checkbox"/> 6月1日 <input type="checkbox"/> 7月6日 <input type="checkbox"/> 8月3日 <input type="checkbox"/> 9月7日 <input type="checkbox"/> 10月5日		
参加コース	<input type="checkbox"/> 約50kmコース <input type="checkbox"/> 約30kmコース <input type="checkbox"/> わくわく夢らんど周回コース		
氏名	フリガナ	年齢	生年月日
			大正 昭和 平成
住所	〒 -	連絡先	性別
	都道府県	T E L	男・女
		携帯電話	
		E-mail	

※参加者の個人情報は、大会の案内送付以外の目的には利用しません。

注 意 事 項

1. 自由参加につき競技ではありませんので、各自自己責任で対応して頂きます。
2. 道路は右側を走って頂きます。信号など交通マナーを守って頂きます。
3. 食事水分補給は各自で自動販売機などを利用して下さい。(エイドは1~2ヶ所設置予定)
4. 万が一、事故・ケガ・アクシデントがありましたら119で救急車を呼ぶか、事務局まで連絡してください。
会場内および走行中に発生した事件・事故に関して、主催者は責任を負いません。

参加者へのお願い

この練習会を催すにあたり、他の大会にて使用されたゼッケンを及びネームプレート等をご持参下さい。事務局ではネームプレートは準備致しませんのでご了承下さい。

参加費に含まれるもの

- ①エイドでのドリンクや軽食 ②入湯券(珠洲ビーチホテル) ③スポーツ傷害保険

宿泊・観光などのお問い合わせは

珠洲市役所観光交流課 TEL 0768(82)7776

NPO法人能登すずなり TEL 0768(82)4688

首都圏からの参加の方は能登空港(羽田~能登便)を利用すれば珠洲市内の対象宿泊施設で割引を受けられます。
詳しくはすず観光ナビネットまで <http://kankounavi.city.suzu.lg.jp/>