

## 2018年8月練習会 養老溪谷ツーリング 案内

8月練習会は、養老溪谷を目指すツーリングです。

暑い日が連日続いており、昨年からメンバーが参加しやすいコース設定に変更しています。また、ショートの高滝湖折り返しコースの設定も昨年と同様です。

皆さまの体調や体力に合わせたコースの参加をご検討下さい。

【開催日】平成30年8月5日（日）

【集合場所】京成学園前駅

【集合時間】午前8時30分

【出発時間】午前8時45分

【最終実施の判断】

8月4日（土）18：55のNHK天気予報を参考にし、翌日の天候や降水確率等により幹事間で相談し、メンバーリストに敢行の有無を周知します。

### 【コース内容】

- ① 養老溪谷コース 片道：約40km（約2時間）  
高滝湖コース 片道：約30km（約1時間30分）  
うぐいすラインの原田交差点のセブンイレブンにて小休止（全員揃いしましたら出発）。
- ② 高滝湖にて小休止。ここで2グループに分かれて出発。  
高滝湖コースは折り返しとなり、幹事（T）が先導します。  
養老溪谷コースは幹事（H）が先導します。
- ③ 高滝湖コース 途中コンビニで小休止をとりながら学園前駅を目指します。
- ④ 養老溪谷コース 高滝湖から養老溪谷駅を目指します。  
養老溪谷駅にて小休止。  
昼食は摂らずに折り返し出発とします。駅前に商店がありますので、各自エネルギー補給をして下さい。  
※途中で昼食を摂りたいご要望があれば事前に幹事まで連絡を下さい。  
希望する方が多いようでしたらスケジュール変更を検討します。
- ⑤ 養老溪谷コース 養老溪谷駅出発。原田交差点のセブンイレブンで小休止。学園前駅を目指します。  
学園前駅到着後に最寄りのお店で昼食を予定しております。  
各自のご都合に合わせて、学園前駅到着後解散されてもよろしいですし、まだ漕ぎ足りないという方は引き続きのトレーニングをされてもOKです。

### 【留意事項】

- ① 各自給水やエネルギー補給の準備をお願いいたします。  
特に養老溪谷コースは昼食を摂らずに学園前駅まで戻ってきますので、エネルギー補給の準備をしっかりとお願いいたします。  
佐渡大会を想定されてのエネルギー補給の準備をされてもいいのではと思っております。
- ② 猛暑となることも予想されますので、体に水かける用のボトル準備もお勧めします。
- ③ 怪我や事故なく、交通ルール遵守しながら、各自の目的に向けて頑張りましょう。

皆様のご参加をお待ちしております。

