

## 2018.11月練習会のお知らせ

いよいよ マラソンシーズンになってきました。

今年もアップダウンのきつい「市原市ちはら台公園」で行うことにしました。

練習後今年もカラオケを企画しますのでどしどし参加願います。

- 1、日時 11月23日(金) 勤労感謝の日 9:00集合(9:30練習開始)
- 2、場所 市原市ちはら台コース 管理棟前 (公園の中央)  
最寄りの電車 京成電鉄 「ちはら台駅」から徒歩 5分
- 3、練習メニュー 約3.5Kコース\*6周 = 21K (アップダン・階段コース)  
9:30 ~12:00
- 4、練習後 昼食は公園で行います。 当日は三重県産のイノシシ・又は鹿鍋でも作ります。 昨年の参加は少なかったので今年はどしどし参加下さい!!!  
昼食終了後 近くでカラオケでも如何でしょうか?  
参加は自由とします。(一人 1,000円です)
- 5、エイド 飲み物 フルーツ等は用意します。

### 6、地図

