

2010美原走ろう会 1泊研修のご案内

紀伊半島激走山と海 7/3 sat 4 sun 雨天決行

日程	<p>7/3 (sat) am7:00 あみだ池駐車場 (西井さんの近く)に集合 乗り合いで am7:15 マイクロバス(28人乗り)で出発 R309～R168 am10:00 十津川を経て釈迦が岳登山口に到着 pm0:00 山頂付近にて昼食 pm0:30 下山開始 pm2:00 マイクロバスにて熊野本宮へ かつて走破したルート pm3:00 熊野本宮到着 久方ぶりのお参り pm3:30 一路熊野川沿いから海岸沿いを通り宿泊所へ pm4:00 串本町田原の宿に到着 到着後は自由行動(海水浴など) pm6:00 親睦会 Guest3名と元畑さん(元走ろう会)を交えて pm8:30 花火大会(仮)</p> <p>7/4(sun) am5:30 早朝の海岸沿いを恒例の朝練(自由参加 ab10km) am7:30 朝食 朝食後荷物の整理など am9:00 潮岬へ 橋杭岩を見ながらフリーラン(ab15km) マイクロバスで一気に潮岬もありです am11:30 橋杭岩の近くの弘法の湯で一風呂浴びて昼食(予定) pm0:30 一路大阪に向けて出発 pm5:30 あみだ池駐車場に到着 お疲れ様でした</p>
参加者	<p>八田、藤倉、穂満、西井、梶原、酒井、東田、川田、妹尾、井上、原本、 楠原^雄、楠原^典、藤原、大橋^正、西上、藤本 男性 17名 高岡、大橋^尚、Guest_木下^{さん}、小西^{さん}、河本^{さん} 女性 5名 元畑さん、ドライバーさん含めて総勢24名のツアー</p>
宿泊場所	<p>国民宿舎 あらふねリゾート 〒649-4112 和歌山県東牟婁郡串本町田原 TEL 0735-74-0124 http://www.zd.ztv.ne.jp/arafune-resort/index.html</p>
費用	20,000円 (Guestは15,000円)
注意事項	<p>天候により予定が変更になる場合があります(雨天決行です) 各自自分の体調を考えて無理をしないようにお願いします 7/3の昼食は各自でご用意下さい(スーパーなどに立ち寄りませう) 各種ドリンク(アルコール含む)は用意しますがランニング中の給水用などは各自でも準備願ひます</p>
問合せ	<p>幹事 穂満 090-2062-3369、補佐 藤本 080-5496-8484 集合場所 西井 090-1075-7196</p>

美原走ろう会 2010 一泊研修ガイドマップ



潮岬



あらふねリゾート