

「2024年3月 多摩湖春さがしまラニック」プログラム

春を感じるマラニックと博物館探索

●開催日

2024年3月10日(日) *荒天の場合は中止です

*中止の場合、前日にメールでお知らせします

●集合時間と会場

公共交通機関の方

9:00 西武多摩湖線 武藏大和駅改札

推奨列車：高田馬場 8:21 発 武藏大和駅 8:58 着

推奨列車： 池袋 8:13 発 武藏大和駅 8:58 着

自家用車の方

8:30 都立狭山公園駐車場(無料)

*狭山公園駐車場で検索してください

●コース

・ランニングコース、ウォーキングコース 共通 9:00 武藏大和駅スタート

・ランニングコース (合計距離約 13km)

多摩湖自転車歩行者道(多摩湖半周)+狭山山不動寺、狭山湖堰堤～狭山緑地 約 9km 11:30 着 昼

食

・ウォーキングコース (合計距離約 9km)

多摩湖自転車歩行者道(多摩湖半周)～狭山緑地 5km 11:30 着 昼食

合流後 両コース

狭山緑地～東大和市立郷土博物館 12:30～13:30 1km

博物館探索、プラネタリウム鑑賞 13:00 (天文図と中国星座の世界)

13:45 東大和市立郷土博物館出発～東大和公園～武藏大和駅 3km 14:20 着(予定)

プログラム終了 解散

武藏大和駅発

予定列車：武藏大和 14:26 発 ・高田馬場 15:04 着 池袋 15:15 着
武藏大和 14:46 発 ・高田馬場 15:25 着 池袋 15:34 着



*狭山公園 狹山緑地 東大和公園は多少アップダウンがあります

*入浴を希望される方 西武園ゆうえんち駅そば 菊水亭(日帰り入浴 820円)

●参加費 2,000 円(保険、サポート代ほか) *当日受付でお支払い下さい

昼食 お楽しみ弁当付きです

・交通費、プラネタリウム鑑賞料(300 円)は各自負担願います

●持ち物 走れる歩ける格好、帽子、サングラス、リュックまたはポーチ、小銭、飲み物、防風着、マスク、防寒具(天候によっては)カッパ 折りたたみ傘 他
・着替え等の荷物は希望される場合、車両でお預かりします(貴重品は除きます)

●参加申込み・お問合せ

ランニングの世界・友の会 八塚英嗣 spkw7bm9@yahoo.co.jp

080-5484-9819

下記内容をメールに添えて申込み下さい

- ・お名前
- ・メールアドレス
- ・ご住所
- ・携帯電話番号
- ・緊急連絡先電話番号
- ・生年月日(傷害保険で使用します)
- ・希望コース(ランニングまたはウォーキング)
- ・会場までの交通手段(公共交通機関または自家用車)
- *締切り 2024年3月1日(金)
- ・開催約1週間前にプログラム詳細をお送りします

●お願い

・体調不良の場合は無理せずに参加を中止してください

・ゴミは各自お持ち帰り下さい

・ラン、ウォーキング中は1列で、、、自転車、他のランナーにご注意下さい

