

## 第19回三保スイムラン開催のお知らせ

日時：平成24年7月8日(日)

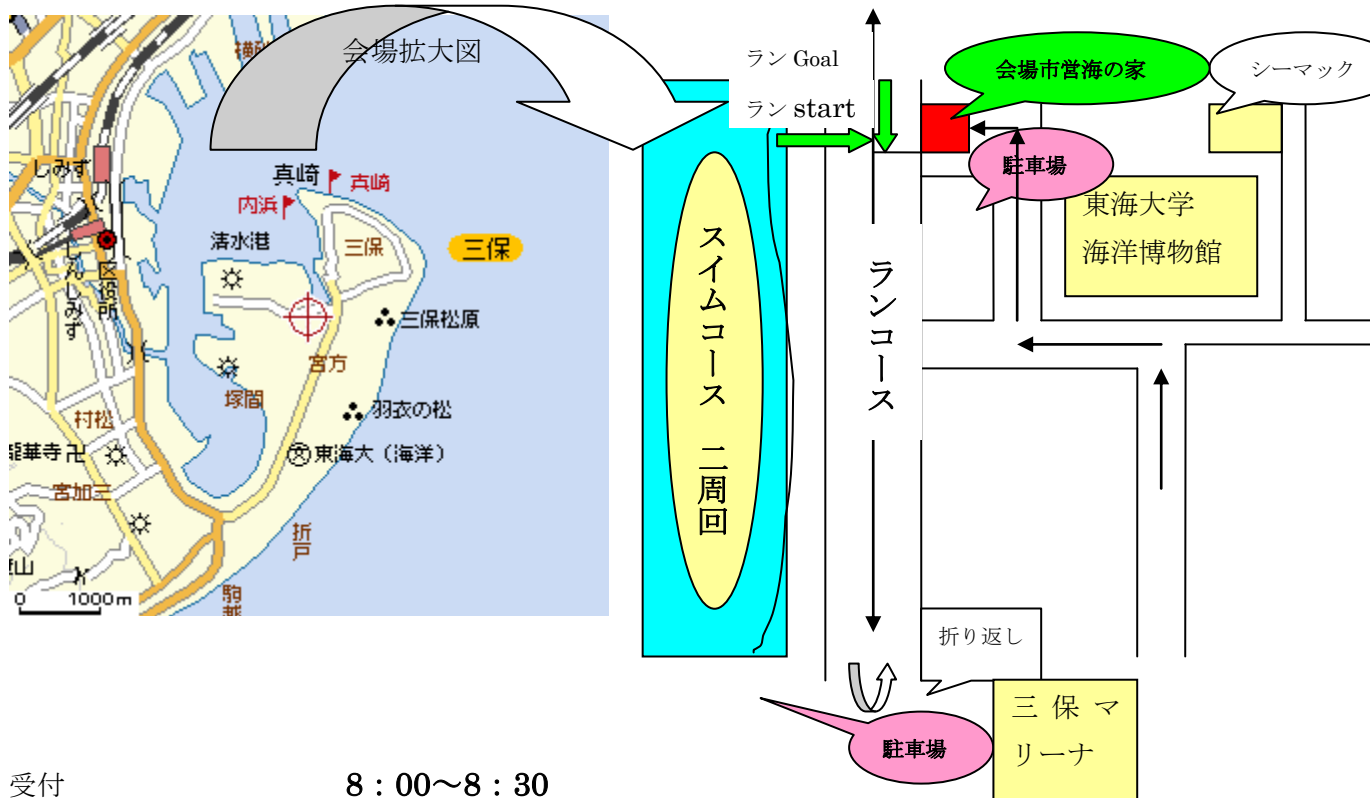
雨天決行

集合場所 三保海水浴場 内浜 市営海の家

スイム：1km ラン：10km

スイム：三保海水浴場 内浜 一周500m×2周回

ラン：三保海水浴場三保マリーナ第一折り返し~三保松原手前第二折り返し



受付	8:00~8:30
コース説明及び注意事項	8:45~9:00
ウォーミングアップ	9:00~9:15
スタート	9:20
お疲れ様会	11:30~14:00(昼食・飲み物・アルコール付)

参加費 2,000円

参加ご希望の方は6月30日(土)までに辻までご連絡ください。

連絡先 辻：(TEL) 054-334-3221 (Email) [tsuji-h070830@biscuit.ocn.ne.jp](mailto:tsuji-h070830@biscuit.ocn.ne.jp)  
：(携帯) 090-5604-0264