

秋の東京マラニック

大きく変化していく首都東京。浅草、銀座、両国、木場など越中島東京海洋大学を起点にマラニックを楽しみます。電車や車では見落としてしまう街の顔に出会うことができる小さな走り歩き旅です。お一人でもお友達、ご家族でのご参加も大歓迎です。ランニング未体験の方も走力別のコースを設定しますのでご安心して参加ください。ランニング伝道師 山西哲郎師と一緒に秋のマラニックを体験しましょう。

* マラニックはマラソンとピクニックを合わせた言葉です。競争ではなくランニングを楽しむ大会です

- 大会名 秋の東京マラニック
- 開催日 平成 29 年 10 月 22 日 (日) 雨天決行 (荒天時は、講演・情報交換会等に変更)
- 主催 ランニングの世界・友の会 (山西哲郎主宰)
- 集合場所 東京海洋大学越中島キャンパス マリンカフェ
〒135-8533 東京都江東区越中島 2-1-6 JR京葉線
各駅停車 越中島駅下車、徒歩 2 分

* 清澄通り沿いの「正門」からお入りください。

* 荷物預かり、男女更衣室(シャワールーム)完備

- 募集締切 平成 29 年 10 月 4 日 (水) (先着順100名)
- エントリー ランネット (e-moshicom) で受付
- 参加通知 10 月 11 日 (水) までにメールにて通知
- 大会事務局 担当:八塚英嗣

TEL:080-5484-9819 FAX:047-343-7644

- 問い合わせメールアドレス spkw7bm9@yahoo.co.jp

- 種目 マラニック

- コース

距離	超ゆるゆる(10キロ未満)・ゆるゆる(約10キロ)・そこそこ(約15キロ)・満喫(約20キロ以上)
場所	浅草・お台場・銀座・深川・木場・晴海・築地・両国・その他

- 実施方法 お立ち寄りポイント、走力距離別のコースをご提案します。ご希望のグループにご参加ください。東京海洋大(越中島校舎)をスタートして、グループごとに10名ほどでマラニックを楽しんで頂きます。
- 参加資格 マラニックを楽しむ方 ※ファミリー参加も歓迎です。

- 受け付け時間 9:00~9:30
- マラニックコース説明&準備運動 9:30~10:00(参加必須)
- 実施時間 10:00~14:30(4時間30分)
- マラニックふり返り談義 14:45~16:00(プログラム終了)
- 懇親会 16:15~18:00(任意参加、別途料金 2,000 円)

- 参加料金 **・参加賞ご希望の方3,000円**(参加賞・資料・通信費・保険など)
<参加賞> 1、ランニングの世界22号;ランニング友の会発行の雑誌、ランニングお役立ち情報満載です
2、マラニックのススメ ;マラニックの魅力、楽しみ方などわかりやすく解説しています
3、楽しいランニングのススメ;ランニング入門書、練習方法など基本的な内容です
4、ランニングの世界バックナンバー;この5年間に発刊されたバックナンバーです
1~4からお選び下さい *ご希望の方には山西先生が直筆サインいたします
・参加賞ご不用の方 2,000円(小学生以下無料)
※飲食代は各自負担となります。

- 申込み

E-moshicomからのネット申込です

[moshicom](https://moshicom.com/)>秋の東京マラニック→ [検索](#)

<https://moshicom.com/>

- PC環境をお使いになられない方には事務局が別途対応します。
八塚までメール、またはFAXでご連絡ください。

◆開催・参加規約への同意

下記の開催・参加規約に同意し、参加を申し込みます。

①主催者は参加者の傷病や携行品の紛失、その他事故の発生に際して、責任を負いません。②開催プログラムの一部を変更する場合もございます。③個人情報については、参加者へのサービス向上を目的とし、詳細情報の通知・案内等に利用します。各種案内を希望しない方はその旨をお申し出ください。④やむをえない理由によるプログラムの変更や開催途中の打ち切りの際は、参加費用の一部または全額を払い戻しできない場合がございます。⑤開催中の映像の掲載権は主催者に属します。