

# 新・秋の東京マラニック深川北のご案内

恒例秋のマラニック、今回は場所を深川北スポーツセンターに移しての街走り。木場公園、隅田川、東京ゲートブリッジなど様々な東京の顔に出会うことができるコースです。

ランニング未経験の方も走力別のショートカットコースを設定しますので安心してご参加ください。お一人でもお友達、ご家族でのご参加も大歓迎です。

\* 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

● イベント名 新・秋の東京マラニック深川北

● 開催日 平成 30 年 10 月 21 日 (日) 雨天決行 (荒天時は中止)

\* 開催情報は当日午前6時に「ランニングの世界」ホームページでお知らせいたします

● 主催 ランニングの世界・友の会 (西村かおる会長) \* ホームページ <http://runworld.club/>

● 集合場所 江東区深川北スポーツセンター

● 所在地 〒135-0023 東京都江東区平野3-2-20

● 交通機関

・ 東京メトロ東西線 「木場駅(3番出口)」下車 徒歩10分

・ 東京メトロ半蔵門線 「清澄白河駅(B2出口)」下車 徒歩12分

・ 都営大江戸線 「清澄白河駅(A3出口)」下車 徒歩12分

・ 都営バス

・ 東20 業10「木場公園」 徒歩3分

・ 門21「木場四丁目」 徒歩5分

※ 駐車場あります(17台※障害者用1台を含む)。最初の30分は無料、以降20分毎100円です。障害のある方が施設を利用される場合は減免措置があります。

\* 荷物預かり、男女更衣室(シャワールーム)完備

<http://www.koto-hsc.or.jp>

● 募集締切 平成 30 年 10 月 7 日 (日) (先着順 20 名)

● 申し込み メールで承ります

● 大会事務局 ランニングの世界友の会 イベント担当:八塚英嗣

● 申し込み問い合わせメールアドレス [spkw7bm9@yahoo.co.jp](mailto:spkw7bm9@yahoo.co.jp)

● 参加案内 10 月 17 日 (水) までにメールでご連絡します

● コース お好みの目的地ごとにグループで走ります

途中、公共交通機関を利用したのエスケープもOKです

深川北スポーツセンターからの距離と片道所要時間

目的地	距離	片道所要時間
木場公園	0.4 k m	0:05
清澄公園	1 k m	0:10
浜町公園	2.5 k m	0:25
夢の島熱帯植物園	5 k m	0:50
東京ゲートブリッジ	11 k m	2:00
葛西臨海公園	9 k m	1:30
大島小松川公園	5.5 k m	1:00

\* 1 k m10分での概算です

● 実施方法 深川北スポーツセンター集合、コース説明・グループ分け後マラニックスタート。

走力距離別のコースでマラニックを楽しみます。ご希望のグループにご参加ください。

● 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。

● タイムスケジュール

・ 受け付け 9:10~9:30

・ コース説明・グループ分け 9:30~10:00 (参加必須)

・ 準備運動 エンジョイマラニック 10:00~15:00

昼食はグループ別にご自由にどうぞ

・ シャワー、着替え 閉会宣言 ~15:30 (プログラム終了)

● 懇親会 全体では実施しません ご一緒できる方は行きましょう



- 参加料金 1,000円(小学生以下無料)(参加賞・資料・通信費・保険など)  
※飲食代、移動交通費は各自負担となります ※参加賞はございません  
当日受付でお支払いください

- 申込み 「秋のマラニック申し込み」のタイトルで  
こちらの内容をメールでお送りください

- ①お名前 ②性別 ③年齢
- ④メールアドレス
- ⑤携帯電話番号
- ⑥緊急連絡先電話番号
- ⑦ご希望の行き先(あれば)
- ⑧ご希望の距離
  - ・超ゆるゆる(10km以下)
  - ・ゆるゆる(だいたい10km~15km)
  - ・そこそこ(だいたい15km)
  - ・満喫(だいたい20km)

◆開催・参加規約への同意のうえお申し込みください

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天候等の影響で開催プログラムの一部を変更する場合があります。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も、参加費用の払い戻しはいたしません。⑤開催中の映像の掲載権は主催者に属します。

